



MENU: 手作りのトルティーヤで巻くブリトー

Recipe: メキシカンチキンとアボカドのブリトー

2種類のサルサソースもお好みでデiyッぽ♡



### Burritos

ブリトーとは、小麦で作ったトルティーヤの皮に味付けしたお肉、フレッシュな野菜、チーズなどを巻いて食べるメキシコ料理です♡

焼いてからそのままずらと置いておくと固くなるのでラップなどかぶせて乾燥を防ぎましょう!!

### 工程1

### トルティーヤの作り方

・材料 (4人分) ~~1800kcalのカロリー~~

- ① 薄力粉 ... 130g
- ・ 強力粉 ... 150g
- ② 塩 ... 3g
- ・ オリーブ油 ... 大匙1
- ・ ベーキングパウダー ... 1g
- ・ ぬるま湯 ... 150ml



### 作り方

- ① 大きめのボールに①を入れて全体をまぜ合わせておく
- ② ぬるま湯を加えなとまとまりにしラップをして30分位ねかせ
- ③生地を4等分し丸めてめんぼうで薄く伸ばしていく(打ち粉をすればいい)
- ④ フライパンに薄く油をひき弱火で生地をやく30秒くらいくらんできたら裏返し両面やいて完成