



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あわせてアップ♪



工程2 具の準備

・メキシカンチキンの作り方

材料

- ・ヒレモモ肉 ... 300g
- ・チリパウダー ... 小さじ2
- ・パプリカパウダー ... 大さじ1
- ・ほちみつ ... 15g
- ・ヨーグルト ... 100g
- ・にんにくすりおろし ... 1かけ
- ・塩 ... 1g
- ・こしょう ... 少々

その他の具

- ・カッテージチーズ ... 120~150g
- ・アボカド ... 1個(スライスする)
- ・サニーレタス ... 1束(洗って水気をきく)
(食べやすいサイズに)

工程3 トルティーヤで具を巻く



作り方

- ① ヒレモモ肉の余分な脂や皮、軟骨などとり
肉の厚さを均一にし、フォークで数ヶ所穴を開ける
- ② ボウルに①を合わせて混ぜ作り
- ③ ①の肉を入れ全体にからめる
- ④ 薄いバットにうつし30分~1時間冷蔵庫で
ねかしておく
- ⑤ グリルで10~12分火が通るまで様子みながら
肉をやく(オーブンなら200°Cで10~15分)
- ⑥ 熟したら丼長にカットしておく
肉汁も使用するのでヒートておく。

作り方

- ① トルティーヤの皮の上に、サニーレタス
お肉、アボカド、カッテージチーズ、肉汁を入れる
- ② 左右両サイドを内側に入れ下から上に
コロコロと巻けば完成
- 1/2にカットし、ファックスペードで巻いて完成

工程4 2種類の サルサソース作り

・基本のサルサソース

- ・トマト ... 100g(角切り)
- ・オニオン ... 80g(みじん切り後塩水にさらす)
- ・ほちみつ ... 小さじ1 · 塩 ... 少々
- ・レモン汁 ... 大さじ1 · こしょう ... 少々
- ・オリーブ油 ... 大さじ1



・クリーミーグーリックサルサソース

基本のサルサソースに①を加えませ合わせたり

- ① 生クリーム ... 大さじ1
- ② にんにくすりおろし ... 小さじ1/2