

タコと彩り野菜の メキシカンサラダ

さわやか
スパイシ〜



sakae's ouchi Gohan

そのまま
食べてもよ
ディップや
トルティーヤにもよ



下準備



材料

- ① オリーブ油 ... 大さじ2
- ① にんにくみじん ... 1片
- ① チリパウダー ... 小さじ2/3
- ① 塩 ... 小さじ1/2
- ① あらびきコショウ ... 1g

- ② ゆでたこ ... 100g(角切り)
- ② 赤ピーマン ... 1/4個(みじん)
- ② ナス ... 1/2本(角切り)
- ② トマト ... 1個(角切り)
- ② アボカド ... 1個(角切り)
- ② にんじん ... 1/4個(千切り)
- ② 玉ねぎ ... 1/4個(みじん)
- ② レモン汁 ... 6g
- ② ゆでた大豆 ... 30g

• トルティーヤの皮 ... 5枚

- 玉ねぎみじん切りを塩水にさらした後水気切.ておく
- ナスの角切を水につけアク抜きし水気切.ておく

作り方



- ① フライパンに少し多めの油(分量外)で少少めて火が通ったら取り出し余分な油取り.冷ます
- ② ①のフライパンに②を入水弱火でにんにくを香りが出てきつね色になったらボウルへ
- ③ ②のボウルに③を加え全体を和める
- ④ トルティーヤの皮で③を包み完成