

～国際理解講座～

セスのアメリカ料理教室



④ 牛ひき肉タコスレシピ

【材料（2人分）】

トルティーヤ（ソフトタイプ） 4枚 （ハードタイプも可）

牛ひき肉 200g

トマト 1個（みじん切り）

オリーブオイル 大さじ1

アボカド 1個（スライス）

ガーリックパウダー 小さじ1

レタス 1/4個（細切り）

クミン 小さじ1

サワークリーム 大さじ2

チリパウダー 小さじ1

チーズ（シュレッドタイプ） 50g

塩・コショウ 適量

ライム 1個（くし切り）

玉ねぎ 1/4個（みじん切り）

タバスコやサルサソース（お好みで）

【作り方】

① 牛ひき肉を調理する：

中火でフライパンを熱し、オリーブオイルを加えます。ひき肉を入れてほぐしながら焼き、肉が均一に焼けたら、ガーリックパウダー、クミン、チリパウダー、塩、コショウを加えてよく混ぜます。

肉に完全に火が通ったら、火を止めて、少し冷まします。



② タコスの具を準備する：

玉ねぎ、トマト、アボカド、レタスをそれぞれ細かく切ります。

トルティーヤをフライパンで軽く温めておきます。



③ タコスを組み立てる（具を包む）：

温めたトルティーヤに①の牛ひき肉をのせ、その上に玉ねぎ、トマト、アボカド、レタスを順にのせます。

サワークリーム、シュレッドチーズを加え、お好みでライムを絞ります。

ピリ辛が好きな場合は、タバスコやサルサソースを加えても美味しいです。

アレンジ

◆もっとジューシーに： 牛ひき肉に少し水を加えて煮込みながら炒めると、肉がジューシーになり、さらに美味しくなります。

◆チーズのバリエーション： チーズはチェダーやモッツァレラを使うと、異なる風味が楽しめます。



チェダーチーズ



モッツァレラチーズ

Fun Fact to Note!



カロライナ・パンサーズ



アメリカ合衆国ノースカロライナ州
シャーロットに本拠地をおく NFL チーム。

NFL は、アメリカのプロアメリカンフット
ボールリーグ *National Football League* の
略称。