

料理名		日田コス	
チーム名		れおニダ教	
下準備時間 : 30分		調理時間 : 90分	
材料 (10人分)		作り方	
生地		< 生地 >	
強力粉	200 g	① 水以外の生地を材料をまぜ合わせる	
薄力粉	200 g	② へらで混ぜながら水を少しずつ加える	
砂糖	大2	③ 柚子皮を入れ手でこねる	
塩	小1	④ なめらかになったらラップに包み30分休ませる	
オリーブ油	大2	⑤ 取り出したら20等分して、麺棒で厚さ3mm程にのばす	
水	200 ml	⑥ フライパンを熱し、両面焼き色がつくまで焼く	
ターメリック	小2		
柚子皮	適量	< 具 >	
玉ねぎ	1 個	1 フライパンに油をひき、にんにく、クミンシードを入れ、香りがしてきたら玉ねぎを加える	
猪ミンチ	250 g	2 次に、ミンチを加え、色が変わるまで炒める	
パプリカ(赤・黄)	各1個ずつ	3 パプリカを加え、火が通ったら、トマトを加える	
もやし	1 袋	4 カレー粉、ケチャップ、しょうゆを加え、味を調える	
ニンニク	1 かけ		
ピクルス	2 本	< 盛り合わせ >	
マスタード	大2	① もやしをフライパンで炒め、塩胡しょうで味を調える	
トマト	1 個	② ピクルスを細かく刻みマスタードと合わせる	
カレー粉	大2		
クミンシード	小1/2	< 盛りつけ >	
アボカド	1 個	1 タコス生地に具と盛り合わせのもやしを盛りつけ、アボカドとブロッコリースプラウトをのせ、ソースをかける	
ブロッコリースプラウト			
ケチャップ	大4		
しょうゆ	大2		
塩、胡椒	少々		
※ 10人分のレシピです。			