

タコライス風ホットサンド

※材料・分量は1人分

●タコライス風ホットサンド

【材料・分量】

食パン8枚切り	2枚
サルサ・メヒカーナ	★
タコミート	☆

【作り方】

- ① ホットサンドメーカーに食パンを置き、具を全て乗せ、もう一枚の食パンではさみ、2～3分位焼く。

★サルサ・メヒカーナ

【材料・分量】

トマト	50g
玉ねぎ	25g
ししとう	2本
レモン汁	大さじ1+1/2
塩	1g

【作り方】

- ① 材料をすべてみじん切りにする。ししとうの種は取り除く。
- ② 玉ねぎの水気をしっかり絞ってから、全てを混ぜ合わせる。
(冷蔵庫で1時間ほど馴染ませるとさらに美味しくなる)

☆タコミート

【材料・分量】

合いびきミンチ	75g
玉ねぎ	25g
にんにく	1/2かけ
塩	1g
クミン	ひとつまみ(0.3g)
オレガノ	ひとつまみ(0.3g)
チリパウダー	ひとつまみ(0.3g)
シナモン	ひとつまみ(0.3g)

【作り方】

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、合い挽きミンチを入れて炒め、半分くらい火が通ったら、①を加え軽く炒める。
- ③ ②に調味料を加え、シナモンを隠し味に加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにふたをして3分程蒸す。