

ソーセージのタコス 〈1人分〉

材 料

<u>ポークウインナ</u>	<u>35g</u>
<u>たまねぎ</u>	<u>50g</u>
<u>にんにく</u>	<u>0.3g</u>
<u>サラダ油</u>	<u>0.3g</u>
<u>塩</u>	<u>0.1g</u>
<u>こしょう</u>	<u>0.02g</u>
<u>トマトケチャップ</u>	<u>5g</u>
<u>チリペッパーソース</u>	<u>0.1g</u>
<u>コーンスターチ</u>	<u>0.8g</u>
<u>水</u>	<u>0.8g</u>
<u>トルティージャ</u>	<u>2枚</u>

作 り 方

- ① たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ポークウインナは1/3に切る。
- ③ 油を熱し、にんにくをいため、たまねぎ・ポークウインナを塩・こしょう・トマトケチャップ・チリペッパーソースを加えいためる。
- ④ 水溶きしたコーンスターチを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ トルティージャに④をはさむ。