

タコス (2PC)

①メイン具材（早見表に記載）を温める（ワカモレ除く）

②生地を温める（温め方は右記参照）

③容器に谷折りに入れる

下記の順に具材をのせていく

④チーズ 10g

⑤サニーレタス 25g

⑥サルサ 25g CHECK! 汁をきる！

⑦+メイン具材（早見表記載）

⑧サワークリーム 横線1本

⑨パセリ 振りかける

⑩トマトサルサを添えて完成



生地は全4種類

生地①：コーンハード（タコス）



→ 180℃の油にて30秒揚げる
 * 生地は割れやすい為、慎重に！
 * 油に入れたら tong で生地を少し広げる



生地②：フラワー

生地③：全粒粉入り

（②、③タコス）



生地④ブリトー用

（ブリトー）



→ 両面、鉄板で温める
 → 片面10秒
 * 温めすぎると固くなるので注意！

チキンタコス

+ チキン50gを電子レンジ1分



ビーフタコス

+ ビーフ50gを電子レンジ1分



ポークタコス

+ ポーク50gを電子レンジ1分



えびタコス

=エビアボカドタコス

+ えび6個を電子レンジ1分
+ ワカモレ 20g



スパイシーチキン タコス

+ チキン50gを電子レンジ1分
+ 一味 小さじ1



チリコンカン タコス

+ チリコンカン50gを
電子レンジ1分



牛すき焼きタコス

=プルコギタコス

+ プルコギ50gを電子レンジ1分
+ マヨネーズ横線1本



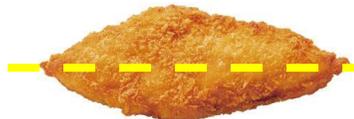
ベジタブルタコス

+ ワカモレ 20g
+ 紫玉ねぎ 5g



フィッシュタコス

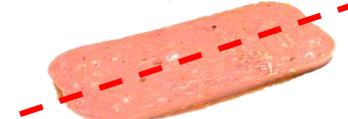
+ 白身フライを1本、180℃の油で4分
→ 半分に切る
+ タルタルソース 15g



スパムタコス

スパムの切り方：半分に切る

+ スпам1/8個を電子レンジで1分
→ 半分に切る



スパムの保管方法：
全体を8等分（1枚約42g）
に切り、ラップし冷蔵・冷凍保管



ブリトーのベース

ブリトー巻き方手順書 参照

- ①ブリトー生地を片面温める
- ②アルミホイルを生地と同じ大きさにカット
(アルミホイルのマット面が上)
- ③アルミホイルの中央に生地を置く

↓の具材を順に均等にのせる

④チーズ 10g

⑤サニーレタス 50g

⑥サルサ 40g  汁をきる!

⑦トマトサルサ 50g

⑧タイ米 100g

⑨+メイン (右記参照)

⑩サワークリーム 横線1本



ナチョス

- ①コーンチップス 50g
- ②チリコンカン 50g
- ③チーズ 40g
- ④サワークリーム 20g
- ⑤パセリをかけて
電子レンジで90秒温める



↓ メイン具材 ↓

チキン、ビーフ、 ポークブリトー

+ お肉 50g を電子レンジで1分

牛すき焼きブリトー

+ プルコギ50g を電子レンジで1分
+ マヨネーズ 横線1本

スパイシーブリトー

+ チキン 50g を電子レンジで1分
+ 一味唐辛子を小さじ1杯

チリコンブリトー

+ チリコンカン 50g
を電子レンジで1分

チップス&〇〇

- ①トマトサルサorワカモレ、
ワカモレ&トマトサルサを
オンスカップに8割 (カップ内の線まで)
入れる
- ②コーンチップス 50g
- ③パセリを振りかける



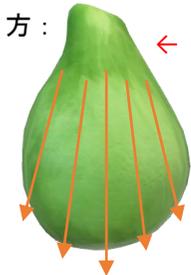
蓋つきクリンカップ60cc
にトマトサルサを8割入れる



アボガドサラダ

- ①容器にレタス90g 入れる
- ②その上に
 - ・生トマト (ダイスカット) 40g
 - ・紫玉ねぎ (みじん切り) 40g
 - ・アボガド (切り方参照) 半玉
- ③ドレッシングをクリンカップ
に8割入れる
- ④真ん中に
 - ・粉々にしたコーンチップス
 - ・パセリをかける

切り方:



← この部分は
切らない



エビブリトー

+ エビ6個を電子レンジで1分弱
+ ワカモレ 40g

ベジタブルブリトー

+ ワカモレ 50g
+ 紫玉ねぎ 5g

フィッシュブリトー

+ フィッシュフライを4分揚げる
+ タルタルソース 15g

スパムブリトー

+ スパムスライスを横半カット、
電子レンジで1分

ブリトーの巻き方



① アルミホイルはブリトー生地より一回り大きめのサイズに広げる。温めたブリトー生地の上に具材を順番通りに盛付けていく。



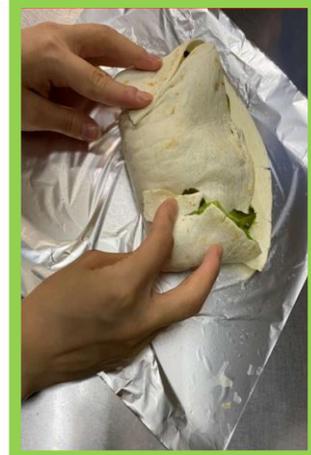
② 生地を持ち上げ
A 地点から B 地点まで持っていく。



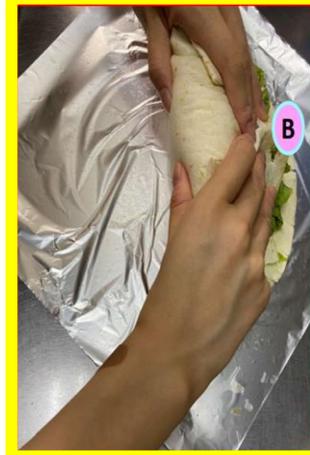
③ A 地点の生地を具材を巻き込みながら手前に引く。生地が破れない程度の強さですると後々綺麗に仕上がります。



④ サイドの生地を折りたたむ。



⑤ 逆サイドも折りたたむ。



⑥ 折りたたんだものを B 地点まで具材を少し押し込みながら折りたたむ。こぼれた具材はこの時に入れる。



⑦ 折りたたみながらひっくり返す。



⑧ 手前に置き、アルミホイルで巻いていく。



⑨ アルミホイルの A 地点をブリトーに巻き付け少し手前に引く。

POINT!
空気を抜きながら巻く!



⑩ ブリトーの巻き方同様にサイドを折りたたむ。



⑪ ブリトーの巻き方同様反対側まで巻く。



⑫ 最後に巻き終わり地点をテープで止めて終了。