

トルティーヤ

本来はコーンフラワー（トウモロコシの粉）で作りますが、米粉とコーンフレークで手軽に作ります。



材料（5人分/10枚）

・米粉	120 g
・熱湯	120 g
・オリーブ油	10g
・コーンフレーク（プレーン）	20 g

手順

- 01 コーンフレークを袋に入れて粉状にする。
- 02 米粉に熱湯を加え、菜箸でよく混ぜ合わせる。
- 03 2にオリーブオイルとコーンフレークを加えてよくこねる。
- 04 生地を10等分に分ける。
- 05 生地をクッキングシートに挟み、麺棒で丸く薄く伸ばす。
- 06 生地をフライパンで、両面焼く。焼けた生地は乾かないように、ラップをかぶせておく。



タコスの具

トルティーヤ生地好みの具をはさみましょう。



材料（5人分/10枚分）

・合挽肉	200 g	・レタス	100 g
・塩	少々	・トマト	1/2個
・ケチャップ	20g		
・カレー粉	ごく少量		

手順

- 01 フライパンに挽肉を入れ、火が通るまで炒める。
- 02 塩、ケチャップ、カレー粉で調味し冷ましておく。
- 03 レタスは千切り、トマトは5ミリ程度の角切りにする。



ご飯の上に、具をのせたら、タコライスにもなります。

ツナバーグ

肉を使わずに、シーチキンでハンバーグを作ります。

ひじき入りで、カルシウム摂取もできます。

レンコン入りなのでもっちり仕上がります。



材料（5人分）

・ノンオイルツナ	60 g	・ブロッコリー	適量
・れんこん	120 g	・ケチャップ	お好みで
・干しひじき	1g		
・片栗粉	4g		
・サラダ油	2g		

手順

- 01 レンコンは皮をむいてすりおろす。ひじきは水で戻しておく。
- 02 ツナ缶は水分を切り、①と片栗粉と一緒に混ぜ合わせる。
- 03 ②を5等分して楕円形に丸める。
- 04 フライパンに油を敷き、③の両面を火が通るまで焼く。
- 05 ブロッコリーは茹でておき、④と共に皿に盛り、好みにケチャップを添える。

豆乳プリン

豆乳でお手軽プリンを作ります。
ソースはお好みのジャムや冷凍フルーツでも作ることができます。



材料（5人分）

・調整豆乳	300 g
・砂糖	20 g
・アガー	7g
・フルーツソース（ブルーベリー）	適量

手順

- 01 鍋に砂糖とアガーを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 02 豆乳を①に混ぜながら加え、火にかける。
- 03 時々混ぜながら加熱し、鍋の周囲が沸々してきたら火を止め、型に流し入れる。
- 04 プリンは固まったら、型から出しフルーツソースをかける。

