

「仙台牛」のおすすめ簡単レシピ

ビーフタコス

◇レシピ提供：ハウス食品株式会社



Let's eat
SENDAIGYU!



材料

材料（6枚分）

- ◆トルティーヤ：6枚（192g）
- ◆ハウス コショウ：少々
- ートマトソースー
- ◆トマト：1個（150g）
- ◆塩：少々
- ◆香菜（パクチー）：大きじ1 ※葉と茎を刻む
- ーアボカドー
- ◆アボカド：1個
- ◆香菜（パクチー）：小さじ1 ※葉と茎を刻む
- ◆GABAN レッドペパー：少々
- ◆牛肉（切り落としなど）：200g
- ◆塩：少々
- ◆サラダ油：小さじ1
- ◆玉ねぎ（みじん切り）：中1/8個（25g）
- ◆GABAN レッドペパー：少々
- ◆おろしにんにく：小さじ1
- ◆塩：少々
- ◆レモン汁：小さじ1

作り方

- 【1】 サラダ油を熱し、牛肉を炒め、塩、コショウをする
- 【2】 トマトは5mm角に切り、みじん切りの玉ねぎ、塩、レッドペパー、コリアンダーリーフを混ぜる。
- 【3】 ボウルにおろしにんにくと刻んだ香菜（パクチー）、塩を入れて混ぜる。食べる直前に、皮と種を取ったアボカドを入れて、フォークなどでつぶしながら混ぜる。レッドペパーを加え、アボカドの色が変わらないようにレモン汁を混ぜる。
- 【4】 温めたトルティーヤの皮に、【1】【2】【3】をのせて巻く。

※香菜（パクチー）の代わりに、パセリやバジルでもよい