

メキシコ合衆国 (メキシコ)



献立名 タコス・牛乳・チキンのパン粉焼き・フライドポテト・サルサソース・マンゴープリン

料理名	材料名	分量	作 り 方	
タコス メキシコ風サンドウィッチのようなもので、メキシコ人の主食です。	A トルティーヤ(2枚) 牛肉 マッシュルーム水煮 たまねぎ タコ・シーズニングミックス 水	7.4 g	たまねぎはせん切り、トマトは1 cm 角に切っておく。 牛肉、マッシュルーム、たまねぎを炒めて、水で溶いたタコ・シーズニングミックスで調味する。(A) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、えび、たまねぎを炒め、たまねぎの色が変わってきたらトマトを加え、ワインビネガーと塩、こしょうで味をととのえる。(B) アボカドはマッシャーでつぶして、レモン汁とグアカモーレミックスを加えてグアカモーレを作る。(C) トルティーヤ1枚に(A)を挟む。 もう1枚に(B)と(C)を挟む。	
		2.0 g		
		1.0 g		
		2.0 g		
	B えび たまねぎ トマト ワインビネガー 油 おろしにんにく 塩	2.0 g		
		3.0 g		
		2.0 g		
		4.0 g		
	C アボカド グアカモーレミックス レモン汁	2.0 g		
		0.2 g		
		0.7 g		
		0.05 g		
		3.0 g		
		1.0 g		
0.2 g				
牛乳	牛乳	206 g		
チキンのパン粉焼き	鶏もも肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 卵 粉チーズ パセリ	50 g 0.5 g 0.03 g 2 g 2 g 2 g 0.5 g 1 g	鶏肉に塩、こしょうをしておく。 パセリはみじん切りにする。 パン粉、溶き卵、粉チーズ、パセリを合わせておく。 鶏肉に小麦粉をまぶし、の衣をつけ、オーブンで焼く。	
フライドポテト	ポテト(シュースtring) 揚げ用油 塩	50 g 2 g 0.2 g	ポテトを油で揚げ、塩で味付けする。	
サルサソース	サルサソース	20 g		
マンゴープリン	マンゴープリン	30 g		
エネルギー	698 kcal	亜鉛	2.2 mg	
蛋白質	31.7 g	ビタミンA	146 μgRE	
脂質	33.5 g	ビタミンB1	0.17 mg	
脂質	43.2 %	ビタミンB2	0.48 mg	
カルシウム	344 mg	ビタミンC	15 mg	
マグネシウム	68.3 mg	食物繊維	3.6 g	
鉄	4.0 mg	食塩相当量	3.6 g	