


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどり in トルティーヤ		5分	20分	2人分
	1		スライス肉に片栗粉をまぶす。 フライパンに油を敷いて、スライス肉を焼く。	
	2		スイートチリソースとマヨネーズを混ぜ合わせておく。	
	3		トルティーヤをオーブンで軽く焼く。(目安は3分程度)	
	4		野菜サラダをなるべくスティック状にまとめて、 トルティーヤに収まる長さにカットする。	
	5		スライス肉を2. のソースと混ぜ、野菜と一緒に トルティーヤに乗せて巻く。	
	6		巻いたトルティーヤを食べやすいサイズにカットして器に盛り、 好みに応じてチリソースまたはホワイトソースをかけて完成。	
	7			
材料 ムネ肉スライス… 100g 片栗粉… 適量 トルティーヤ生地… 2枚 野菜サラダ… 20g 【ソースベース】 スイートチリソース… 20g マヨネーズ… 20g				
調理のポイント				