主食

高野豆腐のタコス

［1人分］ エネルギー：331kcal　塩分：2.3g

材料［2人分］

- トルティーヤ：4枚
- キャベツ（またはレタス）：80g
- トマト：1/2個
- サルサソース：適宜

【ベジタコスミート】

- 高野豆腐：1枚（15～20g）
- 玉ねぎ：1/4個
- にんにく：1片
- なたね油：適量

【A】

- ケチャップ：大さじ2
- ウスターソース：大さじ1
- チリパウダー：小さじ1
- こしょう：少々

作り方

1
高野豆腐は水で戻してから適当な大きさにちぎり、フードプロセッサーでひき肉程度の大きさにします。

2
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。

3
フライパンになたね油を熱し、"2"を炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、"1"と【A】を加えて、汁気がなくなるまで炒めます。

4
キャベツは千切り、トマトは薄切りにします。トルティーヤに"3"と挟んで、お好みでサルサソースをかけていただきます。