

トルティーヤ

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：140kcal／食塩相当量：0.3g]

薄いパンのようなメキシコ料理。様々な具を挟むとタコスとして楽しむ、アレンジも自在。



材料（6人分【1人分1枚】）

<材料a>

強力粉	200g
塩	2g
オリーブオイル	大さじ1
ぬるま湯	100cc

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分【1人分1枚】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	90%	3分	210℃	—

作り方

1. ボールに<材料a>を入れ、ぬるま湯を加えて混ぜ合わせる。
2. 1がポロポロになったら、なめらかになるまで練り、ラップで包んで常温で30分程休ませる。
3. 2の生地を6等分にして麺棒で伸ばし、20mmのホテルパン3枚に2枚ずつ広げてのせ、登録メニュー【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出してトルティーヤを重ね、固く絞ったぬれ布巾をかけてしばらく置き、膨らんだトルティーヤを平らにする。

□調理ポイント

- ◆生地が硬い場合はぬるま湯の量で微調整をすること。
- ◆でき上がったトルティーヤにぬれ布巾をかけて湿り気を加えることで柔らかくなり、具材が包みやすくなる。
- ◆トッピングにサルサソースや野菜、グリルした肉など、お好みのものを巻く。