

第6回 うまいもん甲子園

食戦のソーマ賞 受賞

「わったーぬTACOすば。」

■レシピ（6人前）

*訂正しています

食材名	利用量(6人前)	単位	カット方法・サイズ	保存方法
【タコスミート】				
豚ミンチ	320	g		冷蔵
玉ねぎ	3/4	個	みじん切り	常温
ニンニク	1		みじん切り	常温
酒	45	ml		冷蔵
豆板醤	大1			冷蔵
ウスターーソース	50	ml		冷蔵
一味唐辛子	小さじ1/6			常温
クミン	小さじ1/4			常温
オレガノ	小さじ1/4			常温
チリパウダー	8	g		常温
塩	小さじ1/2			常温
【サルサソース】				
玉ねぎ	1/2	個	みじん切り	常温
ニンジン	100	g	みじん切り	常温
トマト	260g		粗みじん切り	冷蔵
ニンニク	1/2	片	みじん切り	常温
レモン汁	15	ml		冷蔵
タバスコ	15	ml		冷蔵
ケチャップ	45	ml		冷蔵
塩こしょう	少々			常温
【麺】				
沖縄そば（平麺）	960	g		冷蔵
【トッピング】				
レタス	250	g	せん切り	冷蔵
ピザ用チーズ	120	g		冷蔵
パセリ	少々		みじん切り	冷蔵
【温泉卵】				
卵	6	個		冷蔵

■ 料理手順(誰が見ても作れる内容に)

【タコスミート】

- ①玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れニンニクみじん切りを香りがでるまで炒める。
- ③玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④豚ミンチを入れ肉の色が変わるまでよく炒め、酒、ウスターソース、豆板醤、塩、一味唐辛子、クミン、オレガノ、チリパウダー等のスパイスを入れよく炒め出来上がり。.

【サルサソース】

- ①玉ねぎ、ニンジン、ニンニクをみじん切りにする。
- ②みじん切りにした玉ねぎは、少し水にさらし、水気を切る。
- ③みじん切りにしたニンジンは、電子レンジで加熱し柔らかくして冷ます。
- ④トマトは粗みじん切りにする。
- ⑤ガラスボールに、玉ねぎ、ニンジン、トマトの材料を入れ、調味料（ケチャップ、タバスコ、レモン汁、塩コショウ）を加える。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りしたニンニクを加え香りがでるまで炒め、サルサソースに加え混ぜる。

【麺】

- ①あらかじめ麺はほぐしておき、少し油をひいたフライパンに麺を入れ焼く。大さじ 1~2 程度の少量の水を加え、麺を焼く。

【温泉卵】

- ①温泉卵を 6 個つくる。

【盛り付け】

- ①皿に麺、タコスミート、チーズ、レタス、サルサソース、温泉卵、パセリの順に盛り付ける。