

菊ハトルティ(tea)ーヤ(緑茶入りトルティーヤ)

小笠高校
農業科学系列



材料と分量 (4人分)

薄力粉 100g

強力粉 100g

粉茶 3g

塩 2g

オリーブ油 30cc

お湯 120cc

<具材>

リーフレタス、トマトなど 適量

マヨネーズ、シーザードレッシングなど

作り方 (料理時間 約45分)

- ① 薄力粉と強力粉をあわせてふるい、粉茶と食塩を混ぜる。
- ② オリーブ油を回し入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③ お湯を少しずつ入れ、さらに混ぜていく。冷めてきたら手でこねる。
- ④ 生地がしっとりして、耳たぶくらいの固さになったらひとまとめにしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 生地を70gに分割して丸める。
- ⑥ 生地を麺棒を使って、薄く伸ばす。(できるだけ薄く伸ばす)
- ⑦ 温めたフライパンかホットプレートで両面を焼く。(油は使わない)
- ⑧ ラップを使って具材をまく。

<具材例>BLTC (ベーコンレタストマトチーズ)

1cm幅に切ったベーコンをフライパンで軽く焼き、キッチンペーパーで油を切る。トマトは種を取って切る。トルティーヤにマヨネーズを塗り、ベーコン、レタス、トマト、チーズ、好みでシーザードレッシングを加えてラップごとしっかり巻く。

マヨネーズ以外にも、シーザードレッシング、ケチャップ、マスタードが合います。お茶の香りがして、野菜をさっぱりとたくさん食べることができます。冷めても美味しいです。