

鹿タコス

材料（4人前）

材料費(目安) 1700円

材料名	分量
タコスの皮	8枚
【鹿肉の具】	
鹿肉ミンチ	200g
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
① 塩、こしょう	少々
① コンソメ顆粒	小さじ1
① チリパウダー (またはタバスコ、七味)	適量
【具材】	
アボカド	1個
レモン汁	大さじ1
② トマト	1個
② 玉ねぎ	1/2個
② オリーブオイル	大さじ3
② 塩こしょう	少々
② にんにく(チューブ)	小さじ2
レタス	半玉
細切りチーズ ※加熱しなくても 食べられるもの	80g
レモン	1個

作り方

調理時間(目安) 25分

- ①玉ねぎは1/2個(鹿肉の具用)と1/2個(具材用)に分け、それぞれをみじん切りにする。レタスは1cm幅の細切りに、アボカドは1cmの角切り、トマトも1cmの角切りにする。
- ②【鹿肉の具】フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒めたら鹿肉を入れ炒める。肉の色が変わるまで炒めたら①を入れ混ぜて全体に調味料が混ざれば火を止める。
- ③【野菜の具】ボウルにアボカドを入れレモン汁をかける。そこに②を入れて混ぜ合わせる。
- ④中火で温めたフライパンでタコスの皮の両面を温める。
- ⑤④にレタス、野菜の具、鹿肉の具をのせて包みピザ用チーズをかけ、レモンをくし切りにして盛り付けて完成。

アピールポイント

野菜の多いタコスに鹿肉を入れることで、簡単に炭水化物、タンパク質、ビタミンが摂れるお手軽で健康的な一品になると思います。

