

ケサディーヤ レシピ

□ トルティーヤ

業務用スーパーで販売されているトルティーヤを使用

□ 材料

以下の分量でスパイスミックスを作っておく

メキシカンスパイスミックス (4人分)

パプリカパウダー	大さじ 1	
クミンパウダー	大さじ 1	
オレガノ	大さじ 1/2	
コショウ	小さじ 1	
塩	小さじ 1	
オニオンパウダー	小さじ 1	
カイエン	小さじ 1	<<辛さが心配ならいれなくてもよい

(ハム)

トルティーヤ	1枚
とろけるチーズ	適宜
ハム	適宜

(チキン&ベジタブル)

トルティーヤ	1枚	
とろけるチーズ	適宜	
野菜 (玉ねぎとピーマン)		適宜
チキン	適宜	

(なくてもいいけど)

サルサソースを作っておくと、ディップして食べると美味しい

簡単に作る場合、以下をフードプロセッサーにかける

- * トマト缶 1
- * 玉ねぎ(大) 1/2個
- * セロリ 1/2個
- * ピーマン 2個
- * パクチー 適量
- * 塩こしょう 適量
- * レモン汁 大さじ 1
- * タバスコ 適量

□ 作り方 (具材、下ごしらえ)

① チキンの下ごしらえ

1日以上、鶏の胸肉をメキシカンスパイスミックスに漬けておく
(あらかじめ常温に戻した) 鶏の胸肉をオーブンで焼く (220度 20-30分)
味付けした鶏もも肉 (または胸肉) をさいの目切りにする

② 野菜の下ごしらえ

玉ねぎとピーマンをソテーしておく

□ 作り方 (基本)

- ① トルティーヤを乾いたフライパンに入れる
- ② 具材を乗せて、半分に折りたたみ、蓋をして、弱火から中弱火にかけます
- ③ 具材のチーズが溶けてきたら蓋を外す
- ④ 蓋を開けて、焼き色がつくまで焼く (時間はお好みで、約2分~2分半)
- ⑤ 反対の面を焼く (時間はお好みで、だいたい約2分~2分半)