

魔法のキッチン



もちふわトルティーヤでくるくる!

お豆腐タルタルの アボカドラップサラダ



今回はオールプラントベース(植物性食材)ですが、
鶏ハムや生ハム、ツナなどを加えれば、
さらに食べ応えのあるごちそうラップサラダに変身します!

12月といえば、クリスマスや忘年会! お友達やご家族でおうちでパーティなどする機会もあると思います。

そんな時、華やかで、お野菜苦手なキッズもパクパク食べられる!と大好評間違いなしの、楽しいラップサラダを紹介します。

もちもちふわふわに焼き上げた自家製トルティーヤに彩り豊かなお野菜やアボカドと、

さちこママ特製の「お豆腐タルタルソース」をたっぷり巻いてお召し上がりください。

トルティーヤの粉であるコーンフラワーは体内でエネルギーを作るサポートをするビタミンB群や、抗酸化作用のあるビタミンEを含んでいます。お豆腐タルタルは実はマヨネーズ不使用で、絹ごし豆腐をベースに玉ねぎ、粒マスタード、りんご酢、アガベシロップ、そしてミネラルリッチでスーパーフードのチアシードをプラスして、ヘルシーで栄養補給もできるソースになってます。

おいしくてヘルシーで楽しい一品で、笑顔あふれる食卓になるとうれしいです。

お豆腐タルタルソースの材料



材料

★生地(直径約18cm×6~7枚分)

コーンフラワー	1/2カップ
薄力粉	1/4カップ
強力粉	1/4カップ
塩	小さじ1/4強
水	250cc
菜種油(焼く時)	適宜

★お豆腐タルタルソース

玉ねぎ	100g
絹ごし豆腐	150g
菜種油	60ml
アガベシロップ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
りんご酢	大さじ2.5
塩	小さじ1
チアシード	小さじ1

★具材

レタス	4枚
水菜	適宜
きゅうり	1/2本(千切り)
人参	1/2本(千切り)
アボカド	1個(薄切り)



★その他

ワックスペーパー	適宜
----------	----

作り方

- ① ボウルにコーンフラワー、薄力粉、強力粉、塩を粉の状態よく混ぜてから、水を加えてよく混ぜ、ラップをして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ② (お豆腐タルタルソースを作る) フードプロセッサーで玉ねぎを細かくし、さらに、豆腐などの残りの材料を順次入れフードプロセッサーでよく混ぜる。
- ③ (トルティーヤを焼いていく) フライパンを温め、菜種油を適量入れ、キッチンペーパーで余分な油をふき取り、①の生地をお玉に2/3ぐらいの量を流し入れ、丸く薄く伸ばして弱火から中火で両面焼き、お皿に取り出し冷ましておく。
- ④ トルティーヤの中央にカットした野菜、一番上にアボカドを並べ、タルタルソースをかけ、くるくる巻く。
- ⑤ ワックスペーパーに包み、両端をねじり、包丁で中央を斜めに切って器に盛り付ける。



レシピ 考案



ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター／栄養士

赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

