

出場者名

松橋叶恋

廣田ゆみ

料理名

ブダイのトルティーヤ

出来上がり写真



●材料 (5 人分)

材料名	分量	材料名	分量
ブダイ	200g	こしょう	少々
塩	1.6g	おろしにんにく	2.5g
おろししょうが	2.5g	チリパウダー	2g
トマトペースト	1/2袋	オリーブオイル	大さじ1/2
玉ねぎ	25g	トマト	40g
塩	0.8g	レモン汁	小さじ1/2
タバスコ	3滴	レタス	数枚
アボカド	200g	レモン汁	大さじ1/2
塩	1.5g	マヨネーズ	10g
トルティーヤ	5枚		

●作り方

- ① 魚は全体に塩を振り10分置く
- ② 魚をキッチンペーパーで拭き取り、下味をつける。できれば10分おく。
- ③ オーブン230°C（またはトースター）で10分焼く。
- ④ サルサソースを作る
- ⑤ 材料を全て混ぜる（玉ねぎをみじん切りに切りにし約5分水にさらして絞