



6/9(水) ハードでロックなカフェで食べたナチョス

(材料)

トルティーヤチップス
合いびき肉
ミックスビーンズ
ミートソース (レトルト)
溶けるチーズ
オリーブ油

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、合いびき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、ミートソースとミックスビーンズを加えて加熱する。
- ③ 耐熱皿にトルティーヤチップスを並べて②を乗せ、溶けるチーズも乗せてレンジで1分ほど加熱する。

<フレッシュトマトディップ>
トマト、紫玉ねぎ、塩、砂糖
酢、ケチャップ、タバスコ

・フレッシュトマトディップ
トマトと紫玉ねぎはみじん切りにし、塩と砂糖少々とケチャップ、酢を加えて混ぜ、お好みの量のタバスコも加える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。