

# ブリトー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>【皮】</b>						
ジンゾウ 先生のでんぷん薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.2
でんぷん米用もち粉	30	115	0	2	1	0
砂糖	3	12	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
<b>【具】</b>						
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
プロセスチーズ	15	51	3.4	9	110	0.4
レタス	10	1	0.1	20	2	0
トマト	20	4	0.1	42	5	0
鶏モモ	10	20	1.7	29	17	0
マヨネーズ	8	56	0.1	1	3	0.1
合計		731	7.3	139	204	1.3

皮の材料をボールに入れ、生地がまとまるまで捏ねる。

ラップで包み冷蔵庫で30分ねかせる。

4等分して生地を薄くのばし、フライパンで焼く（目安：表2分+裏2分）

2枚はハムとチーズを巻く。2枚はレタス、トマト、レンジで加熱した鶏肉、マヨネーズを巻く。



《ワンポイントアドバイス》

ほかにも好きな具や残り物をくるくる巻いて召し上がれ

「sachiのさんのレシピ20180301」

