

プラントベースタコス



【材料（1人分）】

カーリーケール……………15g
レッドオニオン…………… 10g
ボイルコーン…………… 15g
オクラ…………… 15g
カゴメ 根菜と大豆ミートのボロネーゼ…1P
トルティーヤ……………3枚（36g）

【作り方】

①カーリーケールは一口大にちぎり、水にさらしてシャキッとさせる。
②ボイルコーン、オクラはそれぞれボイルして氷水に落とし、オクラは5mmの輪切りにする。
レッドオニオンは5mm角にカットする
③トルティーヤを皿にのせ、①、温めた根菜と大豆ミートのボロネーゼ、②の順に盛り付ける。

※好みでハラペーニョやヴィーガンチーズを加えても、よりおいしく召し上がれます。

根菜と大豆ミートのボロネーゼをアレンジしておしゃれなタコスが完成。パーティーなどウェルカムフィンガーフードとして大好評の逸品です。