

# Tex-Mex-Style Beef Enchiladas



## 材料 (A) Enchilada Sauce

- ・小麦粉 1/2 カップ
- ・キャノーラオイル 大さじ2
- ・牛肉ミンチ 450g
- ・玉ねぎ みじん切り1個
- ・にんにく みじん切り3片
- ・缶トマト 1.5カップ
- ・塩 (適量)
- ・チリパウダー 1/2 カップ
- ・クミン 小さじ 1/2
- ・チキンストック 5カップ
- ・トルティア 8枚
- ・チーズ 450g



## 材料 (B) Pico de Gallo

- ・トマト2個
- ・玉ねぎ 粗みじん切り 1/4個
- ・にんにく みじん切り1片
- ・ライムジュース大さじ3
- ・塩 (適量)
- ・パクチー 1/3 カップ

1. フライパンで小麦粉を中火にかけながらよく混ぜ、狐色になるまで焼きます。(ナッツの香りがします) (約10分)
2. 焼いた小麦粉をボールに入れます。
3. 大さじ2のオイルを鍋入れ中火で加熱します。そこにミンチを入れ、良く混ぜながら火が通るまで焼きます。(約10分)
4. なるべく脂を鍋に残して、ミンチを取り出します。鍋に(A)の玉ねぎとニンニクを入れ、鍋についている脂や肉の残りをこすり取りながら混ぜます。(A)のトマトと塩を入れ、ほとんどの水分が蒸発するまで強火で焼きます。(約8分)
5. チリパウダーとクミンを入れ、1分焼きます。ミンチと焼いた小麦粉を入れ、混ぜます。
6. 混ぜながら、ストックを加え沸騰させます。ストックのかたまりが無くなるまで混ぜ続けます。
7. 中火にし、約30分炊きます。
8. オーブンを218°Cで予熱します。
9. 材料 (B) の全部をボールに入れ、混ぜます。
10. エンチラダソース1カップをトレイパンに入れ、全体的に塗り広げます。
11. エンチラダソースをトルティアに塗り、さらに、あと1/4カップをトルティアに入れ、トレイパンでトルティアの両側を真中に折るよう巻き付けます。折り目が開かないように下にして、トレイパンに置きます。
12. 11番のステップを繰り返して、トレイパンにできたエンチラダを敷き詰めます。
13. 残りのソースとチーズをかけ、オーブンで20分焼きます。
14. 最後にPico De Gallo で食べます。