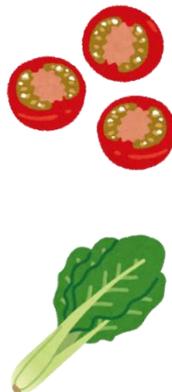


# ガドピートルティーヤ

材 料	分量 (6人分)	切り方等
トルティーヤ	9枚	
鶏ささみ肉	6本	一口大にさく
オクラ	5本	茹でて1cm幅の輪切り
キャベツ	270g	せん切り
ミニトマト	9個	半分に切る
にんじん	180g	2mm幅のせん切り
スナップエンドウ	9本	筋を取って茹でて、3等分に切る
サラダほうれん草	90g	5等分に切る
卵	4個	茹でて5mmにスライス
落花生	30g	粗みじん切り
醤油	60g	
砂糖	32g	
水	48ml	
A { ピーナッツバター (無糖)	75g	
にんにく	6g	すりおろす
塩	2g	



- ①鶏ささみ肉の筋を取り、鍋に入れて水、塩、酒(分量外適量)を加え火にかける。沸騰したら弱火で5分茹でて火を消し、そのまま冷やし、一口大にさく。
- ②キャベツはせん切り、ミニトマトは半分に切り、サラダほうれん草は5等分に切る。
- ③スナップエンドウは筋を取って茹でて、3等分に切る。
- ④オクラはガクと先端を切り落として茹でて、1cmの輪切りにする。
- ⑤にんじんはせん切りにして、さっと茹でる。
- ⑥落花生は粗みじんにする。
- ⑦卵は水から茹でて、沸騰してから10分茹でて殻をむき、5mmでスライスする。
- ⑧ボウルにAと⑥を混ぜ合わせ、キャベツ、ほうれん草、スナップエンドウ、にんじんを加え、混ぜる。
- ⑨トルティーヤに⑧と下処理した鶏ささみ、オクラ、ゆで卵、⑧のソースをかけて巻く。
- ⑩斜めに切り、断面にミニトマトを添えて皿に盛り付ける。

レシピ:東京学館船橋高校 食物調理科2年  
井上妃乃さん・瀧澤琴未さん

紹介した料理【ガトピートルティーヤ】で、「第12回ご当地！絶品うまいもん甲子園」 関東甲信越エリアの選抜大会に出場しました！



### 【東京学館船橋高校 井上さん、 瀧澤さんから一言☆】

インドネシアの「ガドガド」という料理のソースに千葉県産の落花生を使用して日本風にアレンジし、それをトルティーヤで巻いた創作料理です！

ソースの落花生を大きめに刻むことで食感と香りが楽しめます！

