

# Tostadas de Tinga

## ティンガ (鶏ほぐし身) の トスターダ



### 材料(6個分)

鶏むね肉ほぐし身	200g	アボカド	1個
玉ねぎ(大)	2個	トルティージャ	6枚
フリホーレスペースト	200g	トマトピューレ	800ml
チレチポトレ	1個	(自家製または缶詰)	
サワークリーム	100g	リンゴ酢	大さじ2
フェタチーズ	100g	塩	適量

### 作り方

- フライパンに油小さじ2を入れ、薄切りにした玉ねぎを加える。  
塩を2つまみ加え、軽く混ぜ、フタをする。  
しんなりしてきつね色になるまで炒める。
- 別のフライパンでトルティージャをカリカリになるまで煎る。  
ときどき裏返しながら、焦げないようにする。
- トマトピューレを加え、フタをしてしばらく煮る。
- 鶏むね肉ほぐし身を加えて軽く混ぜる。
- チレチポトレを加え、つぶさないで煮詰める。
- リンゴ酢を加えて混ぜ、さらに煮詰めれば、  
ティンガのできあがり。
- アボカドを薄切りにする。
- カリカリトルティーヤ→フリホーレスペースト→ティンガ→  
クリーム→チーズ→アボカドの順に具を乗せたらできあがり。



大使館シェフ曰く、トスターダスはメキシコの手巻き寿司のようなもの。手巻きパーティーの感覚でお好きな具材をのせてください。トルティージャをカリカリにするのに、コンロについている魚焼き器を弱火で使ってもOKです。