

トルティーヤスープ



【材料(4人分)】

鶏むね肉 (皮なし)	1 枚
たまねぎ (みじん切り)	1/2 個分
にんにく (みじん切り)	1 かけ分
チリパウダー (または一味唐辛子)	小さじ 1
オレガノ ※あれば	小さじ 1/2

<A>

水	500 ml
コンソメの素	小さじ 2
カットトマト (缶)	1/2
トルティーヤチップス (またはお好みのスナック菓子)	適量
アボカド (皮と種を除く)	適宜
コリアンダー ※あれば	適宜
ライム (またはレモン)	適宜
粉チーズ	適宜

【作り方】

- 1 鶏むね肉は小切りにします。



- 2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとにんにくを炒め、しんなりしたら、(1)の鶏むね肉を加え、チリパウダーとオレガノ、塩、こしょうをふり、鶏むね肉の表面の色が変わるまで炒めます。



- 3 (2)のフライパンに<A>を加え、中火で10分ほど煮ます。



- 4 器に盛り、お好みで小切りにしたアボカド、刻んだコリアンダー、粉チーズをのせ、ライムを絞り、砕いたトルティーヤチップスをのせます。

さらにサワークリームを添えて
いただくこともあります。
辛さはチリパウダーや
粉唐辛子を加えて調節します。

