

イズミル・キョフテ

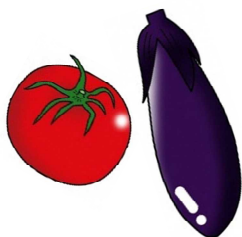


材料【4~5人分】

鶏団子 (冷凍)	200g	鶏がらスープ	適量	} A
ひよこ豆 (ドライ)	70g	トマトケチャップ	おおよそ 大さじ4	
じゃがいも	ちゅう 1個	しお 塩	しょうしょう 少々	
なす	1本	おろしにんにく	てきりよう 適量	
玉ねぎ	ちゅう 1個	こしょう	しょうしょう 少々	
トマト (缶)	1/2缶	クミン	しょうしょう 少々	
人参	ちゅう 中 1/2本	シナモン	しょうしょう 少々	
セロリ	しょうしょう 少々	みず 水	てきりよう 適量	

～ 作り方 ～

- ① 鶏がらスープを作っておく。
- ② じゃがいも、人参は角切り、玉ねぎはスライス、セロリは小口切りにしておく。
- ③ なすは半月切りにし、水に浸してあく抜きしておく。
- ④ 鍋に鶏がらスープを入れ火にかけ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、鶏団子、なす、セロリ、ひよこ豆を入れ煮立てる。
- ⑤ 煮立ったら、トマト (缶)、調味料Aを入れ煮込んで仕上げる。



イズミル・キョフテは、トルコの郷土料理です。
 イズミルとは、トルコ西部の都市で、キョフテとは、
 香辛料を混ぜた肉団子などの肉料理のことを意味します。
 クミンやシナモンを効かせた料理です。