



トルコの料理

イズミル・キョフテ

【材料】(4人分)

チキンボールまたはつくね:240g

たまねぎ.....120g

じゃがいも.....90g

にんじん.....30g

ピーマン.....20g

にんにく.....少々

油.....適量

洋風ブイヨン.....1個

★皮むきトマト缶(カット):60g

★クミン.....少々

★こしょう.....少々

★トマトケチャップ・大さじ1

★塩.....少々

水.....150cc

【作り方】

①にんにくはみじん切り、にんじん・じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。

②鍋を熱し油を入れ、にんにく・にんじん・たまねぎを炒める。

③分量の水を入れて煮、チキンボールを入れて煮る。

④洋風ブイヨン・じゃがいもを加えて煮る。

⑤調味料等(★)とピーマンを入れて、十分に煮て仕上げる。

※クミンは味をみながら調整してください。