



トルコ共和国

キョフテ

さっぱりとしたヨーグルトソースが肉のおいしさを引き立てます。



栄養成分 1人分

エネルギー	363kcal
たんぱく質	16.6g
カルシウム	59mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- ボウルに【A】を入れて粘りが出るまでよく練ります。卵を加えてさらによく練り、【B】を加えて混ぜ、最後にパン粉を加えて混ぜます。16等分にして細めの楕円形に丸めます。
- なすとズッキーニは7cm長さの棒状に切り、赤パプリカは細めの乱切りにします。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、**2**の野菜を並べ入れていい焼き色がつくまで焼き、塩をふり、取り出して器に盛ります。
- 3**のフライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱して**1**を並べ入れ、焼き色がつくまで転がしながら3~4分焼き、**3**の器に盛り付けます。
- 【ヨーグルトソース】の材料を混ぜ合わせ、**4**に添えます。

材料 4人分

【A】

牛ひき肉	300g
塩	小さじ½
こしょう	少々
クミンパウダー	小さじ2

卵	½個分
---	-----

【B】

玉ねぎ(みじん切り)	½個(100g)
にんにく(すりおろす)	1片
パセリ(みじん切り)	大さじ1

パン粉	½カップ
-----	------

なす	1本(100g)
ズッキーニ	½本(100g)
赤パプリカ	½個(70g)
塩	少々
オリーブ油	大さじ2

【ヨーグルトソース】

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	½カップ
ミント(みじん切り)	大さじ1
にんにく(すりおろす)	½片
塩	少々
オリーブ油	大さじ1