



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

キョフテ



オリパラメニューで人気だったトルコの料理「キョフテ」です。日本のハンバーグのようで、トルコの子供たちも大好きな料理です。



材料(1人分)

豚ひき肉	40g
たまねぎ	20g
にんにく	0.1g
パセリ	0.2g
パン粉	5g
塩	0.5g
こしょう	適量
三温糖	0.15g
ナツメグ(粉)	少々
ローリエ(粉)	少々
セイジ(粉)	少々

作り方

- ①たまねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ②たまねぎは炒め、冷ましておく。
- ③材料を全部混ぜ合わせ、好みの形(細めの俵形など)にする。
- ④180℃のオーブンで15~20分焼いてできあがり。

