



世界のすてきな朝ごはん(トルコ)

～ドマテスチョルバス～



エネルギー…251kcal

たんぱく質…8.0g

炭水化物…38.1g

脂質…9.0g (1人分)

Point

- ・ニンニクは包丁でつぶしてからみじん切りにすると香りが立ちます
- ・バターとトマトペーストを混ぜるときはしっかりと混ぜましょう

材料(4人分)

トマトペースト:大さじ4、バター:大さじ1、玉ねぎ:1個、オリーブオイル:少々、ニンニク:2片、水:800ml

クミン:少々、塩・コショウ:少々、黒ごま:大さじ2、一味唐辛子:適量、パセリ:少々、ピザ用チーズ:適量、レモン:適量
食パン:4枚

必要な調理器具

まな板、包丁、ボウル、計量カップ、計量スプーン、フライパン、ヘラ、おたま、器

作り方

- 1、オリーブオイルをフライパンに注ぎ、みじん切りしたニンニクをほんのり色が変わるまで熱したら、みじん切りした玉ねぎを加え、透明になるまで10分ほど炒める。炒めたら、一度皿に上げる。
- 2、バターとトマトペーストをフライパンでなじむまで炒め、水を加えたら玉ねぎとニンニクを加えて弱火で10分ほど煮込む。
- 3、クミン、塩、コショウ、黒ごまを入れて味を整える。
- 4、カップに盛り付け、チーズとパセリで彩りを整える。お好みで一味唐辛子とレモンを絞る。

参考資料

監修/地球の歩き方編集室 料理制作/各国料理研究家 佐藤わか子、「地球のかじり方世界のレシピ BOOK」
10ページ、株式会社グレン、2022