



ミートボールのトマト煮込み (ケフタタジン)



☆☆ワンポイント☆☆

ワールドツアー2024で登場したモロッコの料理です。ケフタ(ミートボール)をタジン(とんがり帽子のような形の鍋)で煮込むことから名前が付いたそうです。



【材料】(4人分)		【作り方】	
(冷)ミートボール	160g	<ol style="list-style-type: none">① たまねぎはせん切りにする。② オリーブ油を熱し、たまねぎ、ガーリックを炒める。③ 水を入れ、煮る。④ あく、油をとり、トマト缶、コンソメスープのもとを入れ、煮る。⑤ ミートボールを入れ、Aで調味し、ふたをして煮る。⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。	
たまねぎ	85g		
ガーリックパウダー	少々		
オリーブ油	小さじ1/2		
トマト(角切り)缶	100g		
コンソメスープのもと	小さじ1/4		
トマトケチャップ	大さじ1弱		
A	砂糖		小さじ1
	ソース		小さじ1/2
	ワイン(赤)		小さじ1/2強
	カレー粉		小さじ1/2弱
水	40~60g		
塩・洋こしょう	少々		