

トルコ料理☆野菜とお肉のオーブン焼き



作りかた

1. **A**の材料を5~8mm角に切る。
2. 野菜と肉と**B**をボウルで全て混ぜ合わせる。大きめの耐熱皿に入れる。
3. **オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** **約50分** で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら耐熱皿を乗せた黒皿を**中段**に入れて焼く。均等に焼けるよう時々様子を見て上下をかき混ぜてください
5. 熱々のところにバターを入れて混ぜる。赤唐辛子粉をかけて出来上がり☆

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

手動

オーブン

200℃

加熱：約50分

予熱：約5分

使用付属品



黒皿 中段

カロリー

272kcal

塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3~4人分
A 牛 or ラム(挽肉でもok)	200g
A 茄子	1本 (170g)
A スズキーニ(なければ茄子で)	1本 (200g)
A 青唐辛子 (ピーマン)	2本 (60g)
玉ねぎ (みじん切り)	1個 (180g)
トマト (小さめにザク切り)	1個 (200g)
B オリーブオイル	大さじ2
B にんにく (おろす)	2~3かけ
B トマトペースト(あればサルチャ)	大さじ2
B 塩	小さじ1
バター(仕上げ用)	20g
赤唐辛子フレーク	お好みで

調理のコツ・ポイント

茄子やお肉にしっかり火が通るまで焼いてください。
 オーブンの焼き時間は調節をお願いします。
 お肉はシチュー用などが使いやすいです。なければ挽肉でもok
 スズキーニが無い場合、代わりに茄子でどうぞ。