

土呂子ども食堂 1/19 (土)

料理教室

トルコ料理マントゥ 4人分

【具】

- A 牛豚合いびき肉・・・200g
- A たまねぎ・・・1/4個
みじん切り
- A ピーマン・・・1/2個
- A 塩・・・・・・・・小1/4
- A ケチャップ・・・25g

餃子の皮・・・・・・・・28枚程度

バター・・・・・・・・大2

【ヨーグルトソース】

- C ヨーグルト・・・300g
- C 塩・・・・・・・・小1/2
- C にんにく・・・2かけすりおろし

【トマトソース】

- B ダイストマト缶・・・75g
- B 水・・・・・・・・25ml
- B ケチャップ・・・・・・・・25g
- B オリーブオイル・・・小1
- B にんにく・・・2かけすりおろし
- 塩・・・・・・・・適量

★トマトソースを作る

- ①鍋にBを入れ沸騰させ、塩で味をととのえる

★ヨーグルトソースを作る

- ②Cを混ぜ合わせる

★マントゥを作る

- ③鍋にお湯を沸かす（塩を少し入れる）
- ④ボウルにAをいれ、まぜる
- ⑤④を餃子の皮で包む
- ⑥③のお湯に包んだマントゥを入れて浮いてくるまで8分ほどゆでる。ボウルにバターそこにマントゥも入れあえる。
- ⑦最後にマントゥをお皿に盛り付け、ヨーグルトソース、トマトソースをかける。

【1人分】7個として
エネルギー (kcal): 435
たんぱく質 (g): 17
脂質 (g): 18.5
塩分 (g): 1.8
食物繊維 (g): 2.1

ひき肉、バター、油が入ってるためエネルギー、脂質が少し高めです。

★バター抜き、オリーブオイル抜きやひき肉を少し減らして野菜多めなどもお試しください！