

越前市特産
紅しきぼトマトを使用



ケフティスのトマタスーパ (肉団子のトマトスープ)



ケフティスのトマタスーパはギリシャの料理です。ギリシャでは、スープは栄養価が高く、簡単に短時間で料理できるため好まれています

<4人分>

ミートボール(冷凍)160g

ベーコン(1cm幅切り) 28g

人参(角切り)1/2本

玉ねぎ(角切り)大1/2個

にんにく・セロリー(みじん切り) 少々

オリーブオイル適量 白ワイン小さじ1弱

完熟トマト(角切り)1/2個 ひよこ豆 20g

じゃがいも(角切り)1/2個

キャベツ(角切り) 2枚

さやいんげん(ゆでて2cm幅切り)3本

塩 少々

A トマトピューレ大さじ1・小さじ1

チキンスープ(液体) 大さじ1/2

醤油小さじ1・1/3 コショウ適量

作り方

- ①材料を切る
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくセロリーを炒める。香りが出たら、ベーコン白ワインを入れる
玉ねぎ人参を入れ、炒めてしばらくしてからトマトを入れる
- ③水を600cc入れ、蓋をして沸騰したらじゃがいもを入れ、柔らかくなったらひよこ豆とミートボールを入れる
- ④ミートボールに火が通ったら、キャベツといんげんとAを入れる
- ⑤キャベツが柔らかくなったら完成

ポイント

たっぷりのオリーブオイルでにんにく、セロリーを香りが出るまで炒めると美味しいです

