


材料		1人分	料理の特徴
材料名	分量(g)		トルコ料理は、フランス料理と中華料理に並んで世界三大料理のひとつです。トルコは地中海沿岸の国々と同じく、トマトやたまねぎ、オリーブオイルを使った料理が多く、味のベースには「サルチャ」と呼ばれるトマトペーストがよく使われます。
冷凍いんげん	50		
たまねぎ(みじん切り)	15		
トマト(ダイス)缶	40		
冷凍イタリアンパセリ	少々		
オリーブオイル	7		
砂糖	0.6		
塩	0.6		
水	30		
<h2>トルコ風 いんげんのトマト煮込み</h2>			
			
作り方			
<p>①フライパンにオリーブオイルとたまねぎを入れて、焦げないようにたまねぎが透き通るまで炒める。</p> <p>②トマト缶を加え、ソース状になるまで炒める。</p> <p>③砂糖、塩、水を加えてひと混ぜし、凍ったままのさやいんげんを加える。蓋をし、焦げないように時々混ぜながら、中火で10分前後煮る。</p> <p>④冷凍パセリを加えて一煮立ちさせる。</p>			
栄養価			
エネルギー	92kcal		
たんぱく質	1.5g		
脂質	7.2g		
カルシウム	32mg		
マグネシウム	18mg		
鉄	0.6mg		
亜鉛	0.2mg		
ビタミンA	38μg		
ビタミンB1	0.04mg		
ビタミンB2	0.05mg		
ビタミンC	5mg		
食物繊維	1.9g		
食塩相当量	0.6g		
調理のポイント		そのままでも美味しいが、冷たくしていただいても美味しいです。	
		令和元年度調理実技研修より、調理の一例を御紹介頂きました。	