



K o n g e t s u n o r e s h i p i

トマトのドルマ～届け！わたしのトマト愛～

調理のポイント

トマトの丸ごと感が魅力のトルコ風料理です。「ドルマ」はトルコ語で「詰める」を意味します。米のプチプチ感が良いアクセントになっています。蓬田出身の私のトマト愛、地元愛が詰まったレシピです。

ゆづい
食物栄養学科2年 中村 優初さん



●エネルギー 145kcal ●塩分1.5g ●調理時間40分

材料(1人分)

トマト(大)2 本	<煮汁>	
合いびき肉25g	水70ml
米8g	チキンコンソメ2g
玉ねぎ20g	刻んだトマトの中身	
ドライバセリ適量		
おろしにんにく(チューブ)1g		
塩1つまみ		
こしょう少々		
ローズマリー(飾り用)適量		

作り方

- ① トマトを洗って上部を切り、器になるように上から1/4～1/5のところを切る。
- ② スプーンを使ってトマトの中身を取り出し、中身は軽く刻む。
- ③ ポウルに洗った米、みじん切りの玉ねぎ、牛豚挽肉、ドライバセリ、ニンニク、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。煮ると具が膨れるため、トマトにふんわりと詰める。
- ④ 鍋に分量の水、刻んだトマトの中身、コンソメを入れて軽く混ぜる。③のトマトを鍋に入れて蓋をし、沸騰するまで強火、沸騰後は弱火にし、20～25分煮る。
- ⑤ 器にトマトと少しのスープを盛る。
- ⑥ 切り取った上部にローズマリーを刺し、蓋として飾り付け完成。
(ヘタのままでもOK)

※あまり隙間を空けないように鍋に敷き詰めて煮るか、穴を数か所開けたアルミホイルで包むようにして煮ると煮崩れしません。

