



イランの家庭料理

実施日：2024.03.20

<レンズマメと干しぶどうの炊き込みご飯> 材料(4~5人分)

・レンズ豆；250g ・米（ジャスミン米）；450g ・干しぶどう；50g
・玉ねぎ（普通の大きさ）；2個 ・ひき肉；150g ・ジャガイモ
（中くらいの大きさ、お焦げ用）；2個 ・サラダオイル；適量 ・塩、
胡椒、ターメリック；それぞれ適量

<シーラーズ風サラダ> 材料4人分

きゅうり；2本、トマト（中程度の大きさ）；2個 新玉ねぎ 1/2 個
パセリ；一束 レモン汁；カレー用スプーン4杯 オリーブ油；適量
これにさらにお好みで塩コショウを加えることもできます。

<イラン風ハンバーグ・コトレット> 材料4人分

牛ひき肉 400g ジャがいも 小2~3個 玉ねぎ 半個 卵1個
小麦粉 50g
香辛料 ブラックペッパー、塩（適量）ターメリック、ナツメグ（あれば）
サラダオイル；適量

<ヨーグルトドリンク> 材料（大きめのグラス1杯分）

ヨーグルト；（市販されているものの3分の1）水；ヨーグルト
の3倍分 乾燥ミント；1つまみ 塩；2つまみ（お好みで調整
してください）

