

## モロッコ風ミートボール～ケフタ～



材料：3人分

カリフォルニアプルーン	3個	あいびき肉	300g
たまねぎ	1/2個	卵	1個
にんにく	2片	ミントの葉	10g
クミンパウダー	少々	ナツメグ	少々
トマト缶（ダイス）	1缶	赤ワイン	150ml
水	100ml	パプリカパウダー	少々
塩・こしょう	少々	クスクス	適量
レモン	適量		

ケフタはひき肉という意味。ひき肉を丸めてトマトベースのスープで煮込む料理です。フレッシュハーブやスパイスをたっぷり使う、暑い日でもあっさり食べられるパワーフード。お好みでレモンを絞って召し上がれ。

**プ活** はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

