

2024年8月号

【料理名】 トマトファルシ



【主材料】（作りやすい分量）

トマト（かためのもの）……小6個

豚ひき肉……300g

フランスパン……40g

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

A パセリ（みじん切り）……大さじ $1\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ1

A こしょう……少々

【作り方】

1. トマトはへたをつけたまま上部1.5cmを切りとる。カップ状にくり抜き、中に塩少々をふって逆さにおく。パンは水に浸して軽く水気を絞る。
2. ボウルにひき肉とA、1のパンをちぎり入れてよく混ぜ、1のトマトに詰める。
3. フライパンにオリーブ油小さじ2をひき、2の肉だねの面を下にして並べ、強めの中火にかける。あいたところでへたのついたほうも並べて焼く。
4. 肉だねに焼き色がついたら返し、へたの部分をのせる。水大さじ2～3を加え、ふたをして弱めの中火で10分ほど蒸し焼きにする。
5. 器に盛り、フライパンに残った焼き汁を少し煮つめてかける。

※フランスパンは食パン（白い部分）を5mm角に切って水大さじ1で湿らせたものでも代用できます。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。