

肉料理

トマトのファルシー

<主な材料・4人分>

トマト 中サイズ	4個
バター	小さじ1
合挽肉	100g
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	1枚
牛乳	大さじ1
オレガノ	少々
パセリ	適量
黒コショウ	適量
塩	適量
パン粉	適量
オリーブオイル	適量



<作り方>

- ① トマトは上部 1/3 を切り取り、中身をスプーンでくり抜く。（中身はとっておく。）塩を少々振っておく。
- ② にんにくとベーコン、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2、にんにく、ベーコンを入れて弱火で炒める。香りが立ったら中火にして玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。①のくり抜いたトマトの中身を入れて、煮詰め、冷ましておく。
- ④ ボールに合挽きと塩小さじ 1/2 を入れてよく練る。牛乳、パン粉大さじ 1、オレガノ、③を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。
- ⑤ ①の中に④を詰め、パン粉適量とパセリをのせオリーブオイル大さじ 1 をかける。
- ⑥ 220 度に熱したオーブンに⑤を入れて 15 分焼く。
- ⑦ 皿にも盛り付け、黒こしょうをふる。

エネルギー 173 kcal 蛋白質 6.9 g 塩分 1.1 g