

トマトのファルシー

伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

<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
 ニンニク…………… 1片
 玉ネギ…………… 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 ニンニクとベーコン、玉ネギ、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、ニンニク、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ネギを加え、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 173kcal、タンパク質 6.9g、塩分 1.1g(1人分)】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)