

トマトの肉詰め

～トマトのうま味でおいしく適塩ができ、食べごたえのある1品～



1人分 137kcal
塩分 0.7g

材 料（2人分）

トマト	2個
豚ひき肉	120g
玉ねぎ	30g
しいたけ	30g
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ1
こしょう	適量
粉チーズ	小さじ2
パセリ（乾）	適量

作り方

- ① トマトはヘタから1センチ下を切り落とす。ヘタと反対側も少し切り落とす。トマトの中身をスプーンでくり抜き、中身をざく切りにする。
- ② 玉ねぎ、しいたけ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②、豚ひき肉を炒める。玉ねぎがしんなりしたら①のざく切りしたトマトを入れる。汁気がなくなったら、コンソメ、こしょうで味を整える。
- ④ ①のトマトに③を入れて、粉チーズをかける。
- ⑤ トースターにアルミホイルを敷き、チーズに焼き色がつくまで焼き、パセリをかけて器に盛り付け、ヘタを飾る。