

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## トマトファルシ

考案者 青森県立保健大学 栄養学科3年



### 材料(2人分)

- トマト 大2個(約400g)
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- ナス 1/2本
- 椎茸 2個
- コンソメ 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- サラダ油 小さじ1
- スライスチーズ 2枚

### 作り方

- 1 トマトのヘタから1cmくらい下を切り取る。切り取った部分は、あとで蓋にするのでとっておく。トマトの中身を取り出しながら、くりぬく。
- 2 玉ねぎ、ナス、椎茸をみじん切りにする。
- 3 フライパンに油をひいて、豚ひき肉、トマトの中身、②の具材を調味料で味付けしながら炒める。
- 4 ①のトマトに炒めた具材を入れ、スライスチーズをのせる。
- 5 オーブントースターに入れて、チーズがとろけるまで加熱する。

#### POINT

トマトファルシとは、トマトの中にひき肉を詰めたフランスの家庭料理です。トマトを丸々1個使った、見た目もおしゃれな一品です。中の具材に旬の野菜や冷蔵庫の余り物を使うことで自由にアレンジができます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>