



フランス共和国

トマトのファルシー (フランス共和国)

トマトと肉のうま味がギュッと凝縮された見た目にも楽しい一品です。



栄養成分 1人分

エネルギー	191kcal
たんぱく質	9.0g
カルシウム	33mg
食塩相当量	1.0g

材料 4~8人分

トマト	8個(1個150g程度のもの)
合いびき肉	250g

ベーコン	50g
玉ねぎ	1個
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ1

[A]

塩	小さじ1
こしょう、ナツメグパウダー	各少々

パセリ(みじん切り)	2~3枝
卵	1個
パン粉	½カップ

[B]

パン粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ½

作り方

- 1 オープンを180°Cに予熱します。
- 2 トマトはへたをつけたまま上から1cmくらいで横に切り、中身を丁寧にくりぬいてカップ状にします。カップはキッチンペーパーの上に逆さまにして置き、中身は汁気をざっと切ってみじん切りにします。
- 3 ベーコンと玉ねぎはみじん切りにします。
- 4 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにくと玉ねぎを加えて炒めます。しんなりしたらトマトの中身を加え、水分がなくなるまでしっかり炒め、火を止めて冷めます。
- 5 ボウルに合いびき肉、ベーコン、**[A]**を入れてよく練り、パセリ、卵、**4**を加えてよく混ぜ、パン粉を加えて混ぜます。
- 6 **5**を8等分して**2**のトマトカップに詰め、耐熱容器に並べます。
- 7 **6**をオーブンに入れて20分焼きます。一度取り出し、**[B]**を混ぜ合わせてひき肉の上のにのせ、トマトのへたをかぶせます。再度オーブンに入れて180°Cで10分ほど焼きます。