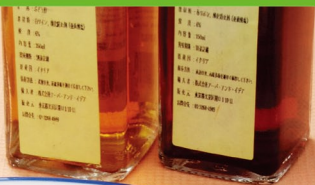


# トマトのファルシー



11.17木・20日



### ワンポイントアドバイス

くり抜いたトマトは逆さに置いて汁を出しておく、水っぽさが少なくきれいに仕上がります。

●ファルシー：フランス語で「詰め物料理」のこと。

### 材料(4人分)

- トマト…………… 4個
- 豚ミンチ…………… 180g
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- ナツメグ…………… 少々
- とろけるチーズ…………… 20g
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- コリアンダー…………… 少々

### 作り方

- ① トマトはヘタから約1cmを切り落とし、中をくり抜く。切り落としした部分はざく切りにする。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにく・玉ねぎを炒める。香りが出たら豚ミンチ・トマトのざく切りを加えて炒め、汁がなくなるまで約5分煮つめる。最後に塩・こしょう・ナツメグで味をととのえる。
- ③ ①に②を詰め、オープン(220℃)で約12分焼き、いったん取り出してとろけるチーズをのせ、さらに約2分焼く。
- ④ お皿に盛りつけ、コリアンダーを飾る。

エネルギー(1人分)

**144**kcal

塩分(1人分)

**0.6**g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は2人前のイメージです。



FRANCE FAIR  
11.17木・20日

エネルギー(1人分) **532kcal**  
塩分(1人分) **3.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**  
タルティンヌとはフランス語でオープンサンドのこと。  
バゲットにのせる材料は水気をしっかり切りましょう。

## 材料(4人分)

- アボカド(1cm角に切る)……1個
- レモン汁……小さじ1
- トマト(1cm角に切る)……1個
- クリームチーズ(1cm角に切る)……50g
- マーガリン……30g
- アンチョビ(フィレ) (細かく刻む)……2枚
- バゲット(厚さ1cmに切る)……16枚(160g)
- チャービル……少々
- レモン(飾り用)……適量
- サーモン 切身……2切
- スモークサーモン……100g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 白ワイン……大さじ1
- レモン汁……小さじ2
- 黒こしょう……少々
- 生クリーム……50ml

## 作り方

- ① レモン汁をかけたアボカドとトマト・クリームチーズを合わせておく。
  - ② ポウルにマーガリン・アンチョビを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 【サーモンリエット】**
- ③ サーモン 切身は塩小さじ1/4・こしょうをして白ワインを振り、耐熱容器にのせて電子レンジ(600w)で約2分加熱する。取り出してあら熱を取ったら、汁気を切って皮と小骨を取り除く。
  - ④ フードプロセッサーに③とスモークサーモン・レモン汁・塩小さじ1/4・黒こしょうを入れてかき混ぜ、ペースト状にする。
  - ⑤ ポウルに生クリームを入れて泡立て、8分立てにしたら④と合わせる。

バゲットは軽く焼いて、8枚は②を塗り、①を上のにせる。  
残りの8枚にサーモンリエットを塗り、お好みでチャービル、飾り用のレモンをのせる。

※写真はイメージです。



エネルギー(1人分) **412kcal**  
塩分(1人分) **0.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

## ワンポイントアドバイス

鍋にクッキングシートを敷くと焦げつきにくく、焼きムラの少ない仕上がりになります。

## 材料(4人分)

- バックリブ……500g
- 黒こしょう……少々
- 塩……小さじ1/2
- じゃがいも(皮をむき4等分に切る)……2個
- コンソメ 顆粒……小さじ1/2
- a ●水……1カップ(200ml)
- 白ワイン……大さじ2
- にんじん(乱切り)……1本
- ブロッコリー(小房に分ける)……1/2個
- にんにく(薄切りにする)……1片
- タイム……2本

## 作り方

- ① バックリブは塩小さじ1/4・黒こしょうをすり込む。
- ② 厚手の鍋にクッキングシートを敷きバックリブ・じゃがいも・にんじんを並べる。にんにくを散らして残りの塩をふり、タイムをのせてaを注ぎ入れる。ふたをして火にかけ、沸騰するまでは強火、そのあと中火にして約18分、ブロッコリーを加えさらに約2分蒸し煮する。
- ③ 器にお好みの分量を取り分けて盛り付ける。