

蒸しトマトのファルシ



【材 料】 1人分

トマト(小)	1個
ツナ缶	1/2缶(35g)
紫玉ねぎ	30~40g
大葉	2枚
粉チーズ	少々

〈サルサ風ソース〉

くり抜いたトマト果肉	大さじ2
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
黒こしょう	少々
塩	少々

【作り方】

- ① トマトはヘタ側3分の1を横にスライスし、カップ状の器を作るつもりで中の種や果肉をくり抜いたら、ペーパータオルに伏せて置いておきます。
くり抜いた果肉は、1cm角程度の大きさに切っておきます。
- ② 紫玉ねぎと大葉はみじん切りにして、汁気をきったツナ缶、粉チーズとよく混ぜます。
- ③ ①のトマトカップに②を詰めたら、アルミ箔(or耐熱容器)にのせます。
- ④ ココットダッチオーブンに水100ccを入れ、底網を敷き、その上に③を並べたらグリルに入れ【ココットダッチオーブン/タイマー10分】で加熱します。
※ザ・ココット使用の場合は、ザ・ココットモードを選択してください。
- ⑤ ソースを作ります。①の果肉をボウルに入れたら、レモン汁、オリーブ油、黒こしょうを加え混ぜ、塩で味をととのえます。
- ⑥ 蒸し上がった④に、⑤をかけたら完成です。

