

柔らかいのに煮崩れない

トマトのファルシー



調理時間 約 30分

材料 4人分

合いびき肉 200g
塩 2g

A [パン粉 大さじ2
牛乳 大さじ2

玉ねぎ 1/2個
バター 5g
トマト 4個
コンソメ (顆粒) 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして、バターで炒め、冷ましておきます。
2. トマトは上1cmを切り離し、外側の果肉は残し、真ん中の部分のみくりぬきます。
3. ひき肉に塩を入れて捏ね、合わせておいたAと1を合わせて混ぜます。3を2に詰めます。
4. アルミホイルを4枚用意し、コンソメを小さじ1/4ずつ散らし、4を1つずつ包みます。
5. 鍋に並べ、水1カップ(分量外)を鍋に注ぎ、沸騰したら蓋をして、弱火で5分加熱、消火。5分減圧。