

夏野菜トマトの肉づめ



【材料】	【6人分】
トマト	3個
玉ねぎ	1/4 個
合いびき肉	70g
豆腐	1/5 丁(80g)
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
塩・こしょう	適量
パン粉	大さじ2

【作り方】

- ① トマトは上1/4程度をカットして、スプーンで中身をくり抜いておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ②と合いびき肉、豆腐、塩、こしょう、パン粉をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③をトマトにつめる。
- ⑤ 内側を下にしてフライパンにトマトを並べ、蓋をして焼く。
- ⑥ 焼いたトマトを切り、器に盛りつける。
- ⑦ フライパンに残った肉汁とケチャップ、ウスターソースでソースを作る。
- ⑧ ⑥にソースをかける。