



春トマトのファルシ

トマトにはリコピン、ビタミンC、カリウムが豊富で、抗酸化作用や美肌効果が期待できます。春のトマトは寒い冬を乗り越え、ゆっくりと樹上で育つトマトです。実も美味しさもぎゅっと詰まっているので、こっくりとした味わいが特徴です。ファルシは、中の具材を変えることで、さまざまなバリエーションが味わえます。

【作り方】

- 1 トマトは上の皮の部分に十字に薄く切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れ、皮がむけてきたら取り出し、冷水につけて皮を剥く。さらにヘタの部分を取り抜いて、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 鳥のささみは茹でて細かく割く。玉ねぎは薄切りにして、ささみ、マヨネーズ、黒胡椒と和える。
- 3 1のトマトに2の具材を詰める。
- 4 3のトマトにソースをかけて出来上がり

* 具材は、鳥のささみ以外にも、シーチキン、挽肉などでも代用できます。

＜材料＞ 2人分

トマト	2個	＜ソース＞	
鳥のささみ	50g	マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	1/8個	ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3	レモン汁	小さじ2
黒胡椒	適量	砂糖	小さじ1
		塩・胡椒	適量