



あじのトマトファルシ

【材料:4人分】

鰹 4匹分
 トマト 6個
 玉ねぎ 1/2個
 にら 大さじ4杯分
 溶き卵 1/2個
 パン粉 大さじ3
 粉チーズ 大さじ2~3
 しょうゆ 大さじ1
 塩 小さじ1/3
 こしょう 適量
 オリーブ油 大さじ2

A

玉ねぎ 1/2個
 にんにく 1かけ

B

塩・こしょう 各適量
 白ワイン 大さじ3
 しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①トマトはへたの部分の部分を横に切ってふたを作り、果肉はスプーンでくりぬく。(果肉は取っておく。)
- ②鰹は包丁で粗く刻んでボウルに入れ、Aを加えて練り混ぜる。
- ③くりぬいたトマトの中に②を詰めふたをのせる。
- ④フライパンにオリーブ油とBを入れて弱火で炒め、香りがたったら中火にし、①のトマトの果肉を加える。
塩・こしょうをふってよく炒め、しんなりしたら③のトマトを入れ、白ワイン、しょうゆを加える。
- ⑤フライパンにふたをして強火にし、蒸気が上がったなら弱火にして15~20分蒸す。
- ⑥火を止め、そのまま5分程蒸らして器に盛り、くずしながら食べる。