

とよはし野菜 De ヘルシー料理

豊橋産！とれたてトマトでヘルシーメニュー



トマトのファルシー（トマトの射込みサラダ）

材料（4人分）

完熟トマト（中）	4個
ミニトマト	8個
玉ねぎ	1/2個
レタス	4枚
ピクルス	3本
うずら玉子	8個
玉子	1個
大葉	2枚
ささみ	200g
マヨネーズ	1C
塩・こしょう	少々
白ワイン	適量

作り方

- ①トマトは湯むきして上部3下部7のところでおき、
ペティナイフとスプーンを使って下部をくり抜きます。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、塩をあて、もんでぬめりをとります。
- ③ピクルスは荒みじん切りにして、ふきん（キッチンペーパー）で水分をとります。
- ④固茹で玉子は荒く刻みます。
- ⑤ささみの筋を取り、塩・こしょうをし、ワケ蒸しにして刻みます。
- ⑥トマトのカスの中に、②～⑤にマヨネーズを混ぜたものを詰め込み、
ふたをしてお皿に置き、マヨネーズを入れたしぼり袋で、トマトの上部に彩を付け、きざんだ大葉を飾ります。
☆しぼり袋はビニール袋で代用できます。ビニール袋の先を3mm程度切り、マヨネーズを網目状に絞り出し飾ります。
- ⑦お好みで、刻みパセリ、茹でたうずら玉子、ミニトマトやレタスをお皿に飾ります。

1人分の栄養価

1杯分 - 261kcal/野菜量 315g（トマト230g）