

トマトを丸ごと使って食べ応えアップ♪

# アジのトマトファルシ

## 材料（2人分）

トマト（中）	2こ
アジ	100 g（2尾）
長ネギ	20 g
しょうが（おろし）	小さじ1
味噌	小さじ2
出汁	300ml
（顆粒だし	3 g）
しょうゆ	小さじ1

## Point !

不飽和脂肪酸が多い  
青魚を使っているので、  
中性脂肪の低下が  
期待できます♪



## 作り方

1. トマトをよく洗い、上部を切り落としたり中身をくり抜く。
2. アジは三枚におろして、皮と骨を取り除く。
3. アジ、長ネギ、しょうが、味噌、くり抜いたトマトの中身をフードプロセッサーでよく混ぜる。  
※フードプロセッサーがない場合は、包丁でよくたたく！  
※トマトの種とその周りのゼリー部分は水分量が多いため使わない。
4. 1に3のタネを詰める。
5. 鍋に出汁としょうゆを合わせ入れ、そこに4を入れ、蓋をして5分位蒸し煮にする。
6. 火が通ったら、しょうゆで味をととのえる。