



羽生市
健康応援
レシピ

ごぼサラ トマトファルシー



【1人分栄養価】
エネルギー 295kcal
食塩相当量 1.0g

材 料 (2人分)

作り方

- | | | | |
|----------|----------|------------------------|-----------------------|
| トマト | 2個 | 1 トマトはヘタの反対側を少し切り落として | |
| ごぼう | 1本(160g) | 底を作り、ヘタ側を上から1.5cmの部分 | |
| ツナ缶(油漬け) | 50g | で横に切り取る。包丁の先で果肉に沿っ | |
| A { | マヨネーズ | 大さじ3 | てぐるりと一周切り込みを入れる。種を |
| | 白すりごま | 大さじ1 | 除き、スプーンで中の果肉をくりぬく。 |
| | しょうゆ | 小さじ1 | 2 切り取った部分のヘタを除き、くりぬいた |
| | レモン汁 | 小さじ1/2 | 果肉とともに粗く刻む。 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 | 3 ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにして |
| | | 水に5分程さらす。 | |
| | | ツナ缶は油を切っておく。 | |
| | | 4 鍋にお湯を沸かし、水を切ったごぼうを | |
| | | 加え、やわらかくなるまで中火で1分程 | |
| | | ゆで、湯切りする。 | |
| | | 5 ボウルに2、ツナ、4、Aを入れて混ぜる。 | |
| | | 6 1のトマトカップに5を詰める。 | |

POINT

ファルシーとは、野菜等の中身をくり抜いて器にし、その中に具材を詰める料理です。食べる時はトマトカップを崩しながら食べてみてください。

作成：羽生市健康づくり推進課

