



## 丸ごとトマトの肉まきバーグ

### 材料(2人分)

トマト …… 2コ  
合挽ミンチ …… 100g  
豚バラスライス …… 6枚  
切干大根 …… 10g  
たまねぎ(すりおろし) …… 1/4コ  
パン粉 …… 10g  
マヨネーズ …… 大さじ1  
塩こしょう …… 少々  
A トマト水煮 …… 100g  
ケチャップ …… 大さじ2  
イチゴジャム …… 小さじ2  
しょうゆ …… 小さじ2  
ウスターソース …… 小さじ2  
粒マスタード …… 小さじ1/2  
酒 …… 大さじ1  
パセリ …… 少々

### 作り方

- 1 切干大根を水でもどし、水気を切って5mmくらいに切る。
- 2 合挽ミンチに塩こしょうし、1、たまねぎ、パン粉、マヨネーズを加えよくこねる。
- 3 4等分し、ラップで包み丸く形を整え、レンジで1コずつ1分加熱する。
- 4 トマトを半分に切り、中身をくりぬき3をつめ、豚バラで巻く。
- 5 塩こしょうし、小麦粉をうすくまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- 6 くりぬいたトマトの中身にAを加えフタをして煮込む。

1人分 **833**kcal