



トマトのファルシ



【材料（トマト1個分）】

- アメルトマト…1個
- なまり節 ほぐし…30g
- モッツアレラチーズ 角切り…30g
- ズッキーニ 10g
- だし醤油（香る鰹だし醤油）…小さじ1
- オリーブオイル…小さじ2
- 塩胡椒…少々

【調理手順】

- ① トマトのヘタ側を切り、さらにヘタ側から輪切りを一つ取る。輪切りは角切りにする。
- ② モッツアレラとトマトは同じくらいの大きさに切る。なまり節はほぐす。ズッキーニは角切りにする。
- ③ だし醤油、オリーブオイル、塩胡椒で味付けし、トマトの器に盛る。



お問い合わせ先

焼津市政策企画課 若者倶楽部3班

