

# Hama Natto And Meat's Tomato Falsi

°Fellow Food Health Care



2017  
November

## 塩分が気になる方へ！減塩レシピ 濱納豆とミートのトマトファルシ

濱納豆とお肉をトマトに詰めました！

作成時間.....30分  
カロリー.....773kcal  
塩分.....1.5g  
糖質.....22.3g

### ■材料 2人前

濱納豆.....10粒  
合挽き肉.....200g  
玉ねぎ.....1/4個  
トマト.....小4個  
スライスチーズ.....1枚  
胡椒.....少々  
ココナッツオイル.....小さじ1  
《トマトソース》  
濱納豆.....12粒  
トマトケチャップ.....小さじ1  
ラカントS顆粒.....小さじ1/2  
ココナッツオイル.....小さじ1  
カレー粉.....少々  
オレガノ.....少々  
胡椒.....少々



濱納豆の塩味  
がお肉とマッチ  
して美味しい！  
トマトもジューシー  
でいいね！

### ■作り方

- 1 ファルシ(詰め物)を作る。  
フライパンにココナッツオイルを引き  
みじん切りにした玉ねぎを透き通る  
まで炒め、冷ましておく。
- 2 ポウルに挽肉を入れてこねる。  
粘りが出てきたら、濱納豆と“1”  
の玉ねぎを加えて混ぜておく。
- 3 トマトはヘタを浅くカットし  
中身をスプーンでくり抜く。  
内側に塩を少々振り、伏せて水気を切る。  
ヘタと中身は粗く刻み、種とともに取っておく。
- 4 フライパンにトマトソースの材料  
と“3”の刻んだトマトを全て入れて  
とろみが出るまで煮る。
- 5 “2”のファルシを“3”のトマトに詰める。  
中火で熱したフライパンにタネの部分  
が下になるように並べ、きつね色に焼く。  
ひっくり返し、蓋をして約5分蒸し焼きにする。  
天板に載せ替え、チーズを  
のせてオープンで2～3分焼く。
- 6 器にソースを敷き、トマトファルシを盛り付ける。

### ■管理栄養士のワンポイント栄養学

濱納豆は蒸した大豆に麹菌と小麦を加えて  
発酵させ、塩水の中に漬けて半年から1年  
寝かした後、天日で乾燥させて作ります。  
発酵食品である濱納豆には腸内環境を整える  
作用があり、大豆に含まれるイソフラボンには  
更年期障害の予防に期待されています。  
ただし、塩分が多く含まれているので  
食べ過ぎには注意してください。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■シェフからのワンポイントアドバイス

トマトソースの調味料はしっかり  
混ぜながら煮詰めて下さい。  
“5”で余ったお肉の汁をトマトソース  
に加えると、さらに美味しくできます。

豊橋ハートセンター 循環器内科  
中川香 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐