

トマトのエスニックドーム ヨーグルトソースがけ



スパイスの効いた中の具と、ヨーグルトのソースが、とろとろに煮込まれたトマトに良く合います。湯むきの手間も省いて簡単！
くり抜いた中身も無駄にせず、トマトがまるごと楽しめる一品です。

材料・分量（4人分）

- ・ トマト（大） . . . 4個
 - A
 - ・ 合い挽き肉 . . . 200g
 - ・ 玉ねぎ . . . 50g（1/4個）
 - ・ セロリ（茎） . . . 20g
 - ・ 塩こしょう . . . 少々
 - ・ ガラムマサラ . . . 少々
 - ・ クミン . . . 少々
 - ・ とろけるチーズ . . . 40g
 - B
 - ・ 水 . . . 200ml
 - ・ コンソメ . . . 1個
 - ・ ケチャップ . . . 大さじ2
 - ・ 塩こしょう . . . 少々
 - C
 - ・ プレーンヨーグルト . . . 大さじ3
 - ・ オリーブ油 . . . 小さじ1
 - ・ 塩こしょう . . . 少々
 - ・ パセリ . . . 少々
- （油焼き野菜）それぞれ薄切りにしておく。
- ・ ナス 60g ・ 南瓜 80g
 - ・ かぶ 80g ・ アスパラ 60g
 - ・ れんこん 80g

作り方

- ① トマトは、へた側を1cm程切り、中身をくり抜いた後、皮に十字に切り込みを入れる。
- ② 玉ねぎ、セロリをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ トマトに、チーズを入れ、その上に②をぎゅっとつめる。
- ④ 鍋に油を熱し、具を下にしてトマトを並べる。
- ⑤ 1分程加熱した後、Bと刻んだトマトの身を入れ、中火で15分程煮込む。皮は、取り除く。
- ⑥ 器に盛り、Cを混ぜ合せたヨーグルトソースをかけ、油焼きした野菜を添える。パセリのみじん切りを散らせて完成。

※水切りしたヨーグルトもしくは、ギリシャヨーグルトを使うと、よりクリーミーなソースになります。

