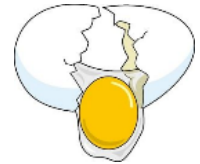


暑い季節に食べやすい!



☆トマひき玉丼



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	2合
油	小さじ2
卵	2個
油	小さじ1
豚挽肉	100g
玉葱	中1/2個
トマト(湯むき)	中1個
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	少々
中濃ソース	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1

- ①玉葱は粗みじん、トマトは湯むきして一口大に切る。
- ②油をひいたフライパンで卵を強火で炒め、ふんわりと柔らかい炒り卵を作る。
- ③別のフライパンで豚挽肉を炒めて、玉葱とトマトを加えて調味し、強火で汁気をとばすように炒める。
- ④水溶き片栗粉を全体に回し入れ、火を通す。
- ⑤丼に盛ったごはん②の卵をのせ、④をかける。



アスパラガスや絹さやなど旬の緑の野菜を加えるとバランスが良く、彩りもきれいです。

～トマトの湯むき～
包丁の刃先でへたをくりぬきます。
穴あきお玉などにトマトをのせて沸騰した湯の中に入れます。
10～20秒ほどで引き上げて冷水にとり、外皮をむきます。



令和5年6月号

