

市販のトマトソースを使って味付け簡単♪

☆おやトマ丼



【材料】大人2人分、こども1人分

・オリーブ油	<u>大さじ1</u>	・鶏肉	<u>250g</u>
・玉葱	<u>中1個</u>	・パプリカ	<u>1個</u>
・きのこ類	<u>マッシュルーム3個程度</u>		
・パスタ用トマトソース	<u>1缶または1パック(250g程度)</u>		
・水	<u>3/4カップ</u>		
A ・コンソメ(顆粒)	<u>小さじ2</u>		
・醤油	<u>大さじ1</u>		
・酒	<u>大さじ2</u>		
・卵	<u>3個</u>	・ごはん	<u>茶碗3杯</u>

【作り方】

- ①玉葱、きのこは薄切り、パプリカは細切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③こんがり焼けたら裏返し、表面の色が変わったら、玉葱、パプリカ、きのこを加えて炒める。
- ④Aを加えて混ぜ、少し火を弱め5分程度煮る。
- ⑤溶いた卵を入れ、火を止めて蓋をして1分程度蒸らしてから、ご飯の上にかける。



パスタ用トマトソースに味がついているので、味を整える程度の調味料でOK



☆いつもの醤油味の親子丼を、洋風のアレンジ！

献立例

おやトマ丼は<主食>兼<主菜>なので
サラダや汁物を組み合わせて！