

〈トマト〉

春野菜のトマト餡かけ炒飯

☆ 春野菜たっぷりの炒飯にさっぱり味のトマト餡をかけた、お手軽メニューです。☆

《1人分のエネルギー量 423 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・ ご飯	/	300 g	(トマト餡)														
・ 卵	/	1個	{ <table> <tbody> <tr> <td>・ トマト</td> <td>/</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td>・ 鶏がらスープ</td> <td>/</td> <td>250cc</td> </tr> <tr> <td>・ トマトケチャップ</td> <td>/</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・ 水溶き片栗粉</td> <td>/</td> <td>適量</td> </tr> </tbody> </table>	・ トマト	/	1/2個	・ 鶏がらスープ	/	250cc	・ トマトケチャップ	/	小さじ1	・ 水溶き片栗粉	/	適量		
・ トマト	/	1/2個															
・ 鶏がらスープ	/	250cc															
・ トマトケチャップ	/	小さじ1															
・ 水溶き片栗粉	/	適量															
・ 塩・こしょう	/	少々															
・ 豚ひき肉	/	50 g															
・ 玉ねぎ	/	40 g															
・ ゆでたけのこ	/	30 g															
・ アスパラガス	/	20 g															
・ グリンピース	/	10 g															
・ しょうゆ	/	少々															
・ サラダ油	/	適量															

◎作り方

- ① トマトは角切りにし、鶏がらスープ、トマトケチャップとともに鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて、トマト餡を作っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ゆでたけのこは角切り、アスパラガスはゆでて斜め薄切りにしておく。グリンピースは塩ゆでにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と②を炒め、しょうゆで下味をつけ皿に取り出す。
- ④ フライパンにサラダ油を少し足し、溶き卵と白飯を入れてよく炒める。③を戻し、炒め合わせ、塩・こしょうで味を整え、皿に盛りつける。
- ⑤ あつあつのトマト餡を炒飯の上にかける。

