



## 【 トマトそばろ丼（4人分） 】

### ◆ 材料

|         |          |
|---------|----------|
| トマト     | 2コ       |
| 玉ねぎ     | 1/2コ     |
| 鶏ひき肉    | 200g     |
| トマトジュース | カップ1/4   |
| しょうゆ    | 大さじ2     |
| 砂糖      | 大さじ2と1/2 |
| 塩       | 小さじ1/2   |
| ごはん     | 茶碗4杯     |
| 卵       | 4コ       |
| レタス     | 1/4コ     |
| 豆苗      | 1パック     |
| ごま油     | 小さじ1     |
| 塩こしょう   | 適量       |
| チキンスープ  | 大さじ3     |

### ◆ 作り方

1. まずトマトを1.5cm角に切り、玉ねぎは粗めのみじん切りにしておきます。
2. 鍋に鶏ひき肉とトマトジュース、砂糖、しょうゆ、塩、玉ねぎを入れ、箸を4本程使って火にかける前に混ぜます。  
【ひとくちメモ】  
トマトジュースを入れるとジューシーな仕上がりになります。  
多く混ぜると、より混ぜやすいです。  
火にかける前に調味料としっかり混ぜると、お肉がだまになりにくく、均一に味が染み込みます。
3. しっかり混ぜたら、火にかけます。ここでも絶えずかき混ぜてください。  
【ひとくちメモ】  
火が通るまでしっかり混ぜるとふんわりできあがります。
4. 続いてトマトを入れ、2～3分、あたたまったらできあがりです。
5. 続いてトッピングの準備をします。  
レタスはせん切りにしておきます。そして半熟の目玉焼きを作ります。  
豆苗は3等分にし、ごま油を熱したフライパンでいためてください。  
味付けに塩こしょうとチキンスープを加え、いためます。
6. 皿にご飯を盛り、トマトそばろと豆苗、目玉焼き、レタスをトッピングするとできあがり。

## 【 ジンジャーエール（1杯分） 】

### ◆ 材料

|           |      |
|-----------|------|
| しょうが      | 小さじ1 |
| バルサミコ酢    | 小さじ1 |
| サイダー      | 適量   |
| ライム・ミントの葉 | 飾り   |

### ◆ 作り方

1. しょうがは皮つきのまますりおろします。  
【ひとくちメモ】  
皮つきのままの方が香りが強く、栄養価も高いです。
2. 続いて、すりおろしたしょうがとバルサミコ酢をグラスに小さじ1ずつ入れます。  
【ひとくちメモ】  
バルサミコ酢はぶどうを発酵・熟成させたお酢で、コクがあり、香りが高いです。  
リンゴ酢やブルーベリー酢など他の果物のお酢でもOK。
3. 続いてサイダーをそそぎ、ライムとミントの葉を飾るとできあがり。