



※写真はイメージです。

トマトの酸味でさっぱりいただく洋風牛丼

牛肉とトマトのイタリア風卵丼

材 料 (4人分)

	牛切りおとし肉(または牛こま切れ肉)...	250g
	トマト.....	2個(300g)
	セロリ(葉少々付き).....	1本
	玉ねぎ.....	1/2個
	オリーブ油.....	大さじ2
A	水.....	1/3カップ
	チキン固形スープの素(砕く)...	2個
	塩.....	小さじ1/4
	こしょう.....	少々
	乾燥バジル(お好みで).....	少々
B	しょうゆ.....	大さじ1
	砂糖.....	小さじ1
	卵.....	2個
	ご飯(丼).....	4杯分(800g)
	塩・こしょう.....	各少々

作り方

1. 牛肉は大きければ食べやすく切り、塩、こしょうで10分程下味をつける。
2. トマトは横半分に切って種とヘタを除き、2cm角に切る。
3. セロリは筋を除いて玉ねぎと一緒に1cm角に切る。
4. セロリの葉はせん切りにして水に放し、水気をしぼる。
5. フライパンにオリーブ油を熱して1、3、2の順に入れ、炒め合わせてAを加え、蓋をして5分程煮る。
6. 5にBを入れて調味し、溶き卵を回し入れてとじる。
7. 器にご飯を盛って6をかけ、4を散らす。