



※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

トマトと牛肉のイタリア風玉子丼

トマトの酸味でさっぱりいただく洋風牛丼

トマトと牛肉のイタリア風玉子丼

材 料 (4人分)

トマト……………2個(300g)
牛切りおとし肉(または牛こま切れ肉)…250g
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(碎く)…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。