



牛トマどん

中通小学校2年 高盛 叶彩

アピール ポイント



いろいろがきれいでたべ
やすいです。



材料（4人分）

- 精白米…………… 2合
- アボカド…………… 2個
- トマト…………… 2個
- 牛肉…………… 150 g
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- たまご…………… 4個
- 薄口しょうゆ… 大さじ4
- マヨネーズ…… 大さじ2
- バター…………… 20 g
- オリーブ油…………… 適量

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①米を炊く。
- ②牛肉・トマト・アボカドは一口大に切る。
- ③しょうゆとマヨネーズは混ぜておく。
- ④熱したフライパンにバターとオリーブ油を入れ、牛肉を炒めて、塩・こしょうをする。
- ⑤牛肉に火が通ったら、トマト・アボカドを加え、③を入れて炒める。
- ⑥溶きたまごを流し入れ、半熟になったら火を止めて、ごはんの上にかける。



・いろいろをよくするために、炒めすぎない程度に仕上げるとよいです。

・脂肪の取りすぎを防ぐため、マヨネーズとしょうゆの量を減らし、塩・こしょうを加えてみました。

