

【中高生の部】 柳井高等学校 1年生の作品

優秀

## 夏野菜たっぷり！ 温玉のせトマどん



### アピールポイント

トマトが苦手な人でも食べやすいトマト料理です。

### 審査員のコメント

豊富な野菜を食べやすく工夫され、食べてみたい1品です。

### 材 料 (4人分)

とりひき肉・・・300g  
玉ねぎ・・・小1個(150g)  
トマト・・・大1個(200g)  
えのき・・・小1ふくろ(80g)  
なす・・・小1本(140g)  
小ねぎ・・・2本

### 作 り 方

①玉ねぎ、トマトは5mm角、えのきは1cmはばに切る。しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。②なべにごま油としょうがを熱し、ひき肉をいため、玉ねぎ、トマト、えのきとだしのもとを入れ中火でいる。野菜に火が通ったら。甘露醤油とこしょうで調味して汁気が少し残るていどにする。③なすは5mmあつさの半月切りにして水にさらす。水気をふいてクッキングシートにならべ、塩こしょうをふって500wの電子レンジで2~3分加熱する。④小さめのおわんに、たまごを割り入れ、かぶるていどの水を静かに注ぐ。1個ずつ500wの電子レンジで1分加熱する。⑤丼にごはんをよそい、②③④の順にのせ、ねぎを散らす。

しょうが・・・1かけ(10g)  
ごま油・・・小さじ1  
だしのもと・・・小さじ1  
甘露しょうゆ・・・大さじ2  
こしょう・・・少々  
塩・・・少々  
たまご・・・4個  
ごはん・・・150g×4杯