

# トマトのトリコ♡たっぷりトマトでさっぱり！ トマト丼



東海市&カゴメ

## 4人分



トマト	1 個
プチトマト	1 2 個
キャベツ	1 2 0 g
レタス	2 枚
鶏モモ肉	3 0 0 g
フライドオニオン	適量
揚げ油	適量
卵	1 個
マヨネーズ	適量
ご飯	5 6 0 g

A	ウスターソース	大さじ 2
	醤油	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
B	ケチャップ	大さじ 1
	すりおろしにんにく	2 枚
C	片栗粉	小さじ 4
	小麦粉	10g
	卵	M 1 / 4 個

## 〈作り方〉

- ① プチトマトを半分に切る。レタスは細切り。トマトはみじん切りにし、Aと合わせておく。
- ② 鶏肉は30gずつに切り分け、Bをもみ込んでおく。ゆで卵をつくっておく。
- ③ キャベツを千切りにする。ご飯を炊いておく。
- ④ ②の肉に、Cを加えて混ぜ、180度の油で揚げる。
- ⑤ どんぶりのご飯、キャベツ、細切りにしたレタス、鶏肉、プチトマト、ゆで卵を盛り付け、トマトだれ、マヨネーズ、フライドオニオンをかける。