



### 第5回 野菜にこだわる!

ごてんば米コン受賞者を紹介します。

【一般の部】

最優秀賞 あかほり 赤堀 ふみか 史佳さん  
(東海大学短期大学部)

## トマト丼

### 作り方

#### 材 料 4 人 分

トマト	1個
ひき肉	200g
たまねぎ	半玉
豆苗	50g
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
コンソメの素	大さじ1
にんにく	1片
片栗粉	大さじ2
お米	1合

- ①たまねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを温めてからにんにくを入れて、みじん切りにしたたまねぎを炒める。
- ③ひき肉を入れて炒める。
- ④トマトを角切りにする。
- ⑤角切りにしたトマトを入れて炒める。
- ⑥コンソメを入れて味をつける。
- ⑦塩・こしょうを入れて味を調える。
- ⑧火を止める直前に豆苗を入れ水溶き片栗粉を入れる。
- ⑨どんぶりにご飯を盛り、その上からかける。