



# 【若どりトマト丼】

## 【材料】 (2人分)

鶏もも肉…200g      きゃべつ… 100g  
もやし…40g      にんじん…20g  
かいわれ大根…10g      ご飯…240g  
塩麴(しおこうじ)…30g  
片栗粉…適量      揚げ油…適量

## A【タレ】

トマト…30g      ネギ…15g  
しょうゆ…大さじ5      酢…大さじ4  
砂糖…大さじ5      白ごま…大さじ2  
ごま油…小さじ3

## 【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、塩麴に15分つけ片栗粉をまぶして唐揚げにする。
- ②トマトを湯むきして1cm角に切る。ネギはみじん切りにする。
- ③鍋にAの調味料を入れ、トマトやネギと一緒に煮詰め、最後にごま油を入れる。
- ④タレに唐揚げをさっとなつけておく。
- ⑤キャベツ、にんじんは千切りにして、かいわれ大根、もやし、などそれぞれさっとなゆでる。
- ⑥どんぶりにご飯を盛りつける。  
(米→キャベツ→もやし→にんじん→唐揚げとタレ→かいわれ大根)

坂下高校3年生フードコースのメンバーが中心となって、新しい若どりトマト丼のレシピを考案しました。特徴は、ごま油の風味を活かした甘酸っぱいトマトダレで、塩麴につけ込んでさくっと揚げた唐揚げによく合います。付け合わせの野菜は、キャベツ・もやし・にんじん・かいわれ大根をさっとなゆでた、食感の良い温野菜です。ボリューム満点で、たっぷり野菜を食べることができるので子どもからお年寄りまでたくさんの方に召し上がっていただきたいと思います。



▲ 坂高若どりトマト丼