

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

トマトとしょうががアクセントになってペロリと食べられます!

さばトマどん

調理時間

10分

1人分

601kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団トマト

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



さばトマどん

材料/2人分

がんばる農家応援団トマト……1個
しょうが………1かけ
大葉………10枚
鯖缶………1缶

塩………ひとつまみ
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて
生しょうゆ………大さじ1/2~
ごま油………大さじ1

白飯………2膳
マヨネーズ………大さじ2
いりごま………小さじ1

作り方

- ①トマトは2cm角に切る。しょうが、大葉8枚は、0.5cm角に刻む。鯖缶は汁気を切っておく。
- ②トマト、しょうが、大葉、**A**を混ぜる。
- ③丼に白飯、残り的大葉、鯖、マヨネーズ、②をのせ、いりごまを散らす。