

Car'fe
限定特典

本誌をご持参の上、
ご入会頂いた方に

入会費(通常) **12,600円**を

なんと **無料に!!**

お料理が苦手な方も安心!

**1日体験
レッスン**が

500円
[要予約]



※体験レッスンを受講される18歳未満の方は保護者同伴をお願い致します。※予約はお1人様1回限りとさせていただきます。



イオンモール草津スタジオ
077-501-1170

滋賀県草津市新浜町300
イオンモール草津1F

本町スタジオ **06-6265-1010**

大阪市中央区本町3-5-5カネセビル8F

上本町スタジオ **06-6771-5351**

大阪市天王寺区上本町6-6-26上六光ビル4F

イオンモール高の原スタジオ **0774-71-8733**

京都府木津川市相楽台1-1-1イオンモール高の原ショッピングセンター2F

<http://www.tomato-cooking.co.jp>

トマトクッキングクラブ 検索



男の料理倶楽部 だんしゃく
DANSHAKU
とまとkids

この季節にぴったり♡ナシゴレン

- 材料**(2人分)
- 米…150cc(水に浸しておく)
 - 水……………150cc
 - 牛ひき肉……………50g
 - 桜エビ……………5g
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - 赤パプリカ……………1/8個
 - にんにく……………1/2片
 - サラダ油……………大さじ1
- ソース**(A)
- 濃口しょうゆ…大さじ1/2
 - ナンプラー…大さじ1/4
 - トマトケチャップ…大さじ1/2
 - チリソース…大さじ1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
 - チリペッパー…少々
 - きゅうり……………1/4本
 - プチトマト…4個
 - 酢……………適量



一緒に料理するの
楽しいね!!

POINT
最後に中火にするの
ご飯の余分な水分
飛ばすため
です。

1
お米の水を切り、鍋に入れて
150ccの水を加え、中火で
沸騰させます。沸騰したら弱
火にしてそのまま10分。仕
上げに中火に戻して10秒置
いたら、火を止めて蒸らしてお
きます。

2
桜エビをお湯で戻しておきま
す。玉ねぎはみじん切り、パプ
リカは1cm角、きゅうりは斜め
薄切りに。さらににんにくと、
戻した干しえびをみじん切り
にします。トマトは洗って水切
りしておきましょう。

POINT
フライパンを加熱する
前ににんにくを入れましょう。
焦げにくくなります。

3
卵を静かに鍋にすべり落とし、白身の
端を箸でつまんで黄身にかぶせるよう
に包みます。2〜3分でお湯からすく
い上げ、冷水におとします。

4
お湯から上げた後は、
余熱で黄身が固まらないよう、
冷水におとしましょう。

5
ソースの材料を
(A)をボールに入
れて混ぜ合わせ
ておきます。

6
フライパンにサラダ油とにんにくを入
れ、弱火でじっくり炒めます。にんにく
の香りがしてきたら、火力を上げてひ
き肉を炒めます。

7
ひき肉に火が通ってきたら、玉ねぎを
入れてしんなりするまで炒めます。さ
らに桜エビ、パプリカを入れて炒め、①
のご飯を加えて具と混ぜ合わせなが
ら炒めます。

POINT
ソースですべてに味が
付いているので、塩+こしょう+
チリペッパーは各ひとつまみ
程度でOK。

8
⑤のソースをフライパンに入れて、ご飯
や具にまんべんなく色が付くよう、しつ
かり炒めます。塩+こしょう+チリペッ
パーで味をととのえて火を止めます。

9
お椀に⑧を詰めて軽く押さえてから、
盛り付け用のお皿をお椀にかぶせ
ひっくり返してご飯がお皿に乗るよう
にします。ポーチドエッグの水気をキッ
チンペーパーで軽く拭き取り、ご飯の
上に乗せます。きゅうりとトマトを添
えたらできあがり!上に乗せます。
きゅうりとトマトを添えたらできあが
り!

お手軽だけど、カフェご飯
のように手が込んだ料理に
見えるでしょう?野菜やお肉は
家にあるものを使っても
OKです。

ソースが決め手ですね!
初めて作りましたが、思った
よりカンタンにできました♪
今度は家でも
作ってみようかな♡

ご飯だけでももちろん
美味しいけど、卵を
美味しうから
崩してご飯と混ぜながら
食べるとまろやかに。2度
味わえる感じですよ!

Finish!!

TOMATO Cooking Club × Shiga DAIHATSU



滋賀ダイハツの女性スタッフが
「トマトクッキングクラブイオン
モール草津スタジオ」の
中島知美先生に
教わって、おしゃれな
カフェご飯風の
ナシゴレン作りに
チャレンジしました♪

(左)中島知美先生 (中央)北田真実子 (右)山根奈美

この季節に
ぴったりなお料理を
紹介するよ!

