

料理名	ボリューム満点！おかわり丼
-----	---------------

材料	①トマト	3個	⑬ソース	少し
	②オクラ	4本	⑭バジル	少し
	③ピーマン	1個	⑮ご飯	4人分
	④卵	1個	⑯にんにく	1片
	⑤玉ねぎ	1.5個	⑰片栗粉	大1、小1
	⑥鶏肉	1切れ	⑱しょうゆ	少し
	⑦ひき肉	200g	⑲塩・こしょう	少し
	⑧コーン	少し	⑳コンソメ	少し
	⑨チーズ	少し	21.ケチャップ	少し
	⑩カレー粉	少し	22.めんつゆ	100cc
	⑪パン粉	5g	23.酒	大1~2
	⑫牛乳	大1		

調理方法	①トマトを1つみじん切りに、残りは半分にする。	
	②オクラはかための塩茹でに、ピーマンは半分に切り種を取る。	
	③玉ねぎ0.5個はみじん切りに、残りは薄く切る。	
	④みじん切りにした玉ねぎとひき肉、パン粉、牛乳、片栗粉を混ぜて3つに分ける。	
	⑤3つそれぞれにコーン、カレー粉、チーズ、バジル、ソースを入れて混ぜる。	
	⑥それぞれを中身をくり抜いたトマト、ピーマンに入れ、オクラには巻きつける。	
	⑦⑥のトマトとピーマンは魚焼き機で焼く。	
	⑧オクラはフライパンで焼いてから水溶き片栗粉を入れる。	
	⑨お湯を沸かしスライスした玉ねぎを茹でてたまごを入れる。	
	⑩にんにくをフライパンで炒め、薄めたコンソメをトマトと鶏肉と一緒に入れる。	
	⑪ソースとケチャップと玉ねぎを入れる。	} これで1品
	⑫⑦、⑧、⑨、⑪をどんぶりに盛りつけて完成。	