

## 材料 4人分

カゴメ基本のトマトソース (295g) — 1缶	しょつつる — 大さじ1~2
鶏ひき肉 — 200g	バジル — 2枚
赤パプリカ — 1/2個	サラダ油 — 大さじ1
黄パプリカ — 1/2個	
玉ねぎ — 1/2個	ご飯 — 茶わん 4杯
トマト — 1個	
にんにく (すりおろし) — 1片分	目玉焼き — 4個
しょうが (すりおろし) — 1片分	

## 作り方

- ①パプリカは細めの乱切り、たまねぎは粗みじん、トマトは2cm程の角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れ、  
香りが出てきたら鶏ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒めたら、パプリカを加えて更に炒め、  
「基本のトマトソース」を入れ、  
水分がある程度なくなるまでしっかりと炒める。
- ④トマトとしょつつる、ちぎったバジルを加え、  
ひと煮立ちさせる。  
器に盛ったごはんの上にかけて、  
目玉焼きを乗せたら出来上がり！

野菜相当量  
1人あたり  
**153g分**

