

まぐろの トマトちらし寿司



材料 4人分

まぐろ	-----	250 g	しょうゆ	-----	大さじ1
アボカド	-----	1個	わさび	-----	適宜
カゴメ 基本のトマトソース	---	3/4缶	ごま	-----	大さじ1

ご飯	-----	600 g	卵	-----	1個
カゴメ基本のトマトソース	---	1/4缶	塩	-----	少々
A 砂糖	-----	大さじ2	B 砂糖	-----	大さじ1
塩	-----	小さじ1			
酢	-----	45ml			

作り方

- ①まぐろ、アボカドは1 cm角に切り、基本のトマトソース、しょうゆ、わさびを加え、10分程漬ける。
- ②温かいご飯と **A** を混ぜて冷ます。
- ③溶いた卵に **B** を加え、炒り卵を作る。
- ④器に、①～③を盛り付けごまをふりかけてできあがり。

