サカタのタネ

「シンディースイート」のツナ玉どんぶり

トマトのレシピ

サッと温めたトマトが絶妙

材料（２人分）

「シンディースイート」……３～４個
麺つゆ（ストレートタイプ）…大さじ３
酒……大さじ２
ツナ缶（スープ煮）……小 1/2 缶
ネギ（みじん切り）……大さじ３
卵……２個
ご飯、青ネギ（斜め切り）……各適量

作り方

1. 「シンディースイート」はヘタを取って４等分のくし形に切ります。
2. 小さめのフライパンに麺つゆと酒を入れて火にかけ、煮立ったら汁気を切ったツナと青ネギのみじん切りを加えます。
3. （２）が煮立ったら（１）の「シンディースイート」を加え、さっとひと煮立ちさせて溶きほぐした卵を流し入れます。火を強めて大きくひと混ぜしたら火を止め、半熟状に仕上げてご飯の上にのせ、青ネギをあしらいます。

ワンポイント

「シンディースイート」をバターで炒め、生クリーム入りの溶き卵でスクランブルエッグに。これをケチャップライスにのせればダブルトマトのオムライスに。

（料理：熱田陽子　写真：大前信明）