

# ハヤシチーズ湖にひそむトマトの宝石箱

ネーミング部門  
奨励賞

## 材料（1人分）

大きめのトマト 1個  
ピーマン、玉ねぎ  
各 1/2 個  
ナス 1/3 個  
挽肉 (小)  
カレー粉、塩、こしょう  
～少々  
ハヤシライスのルー  
チーズ  
ご飯

## 料理写真貼付欄



## 作り方（調理時間 30～45 分）

- ① トマトの上の部分を切り、中身をとる。ナス、玉ねぎ、ピーマンは細かく切る。
- ② フライパンに油を引き、細かく切っちゃ野菜と挽肉を炒める。ある程度火が通ったら①でとったトマトの中身を入れる。水気がなくなるまで火にかけ、水気がなくなったら塩、こしょう、カレー粉で味付けをする。  
※ご飯と混ぜるから濃いめに。
- ③ ②で作った具材とご飯を混ぜて冷ます。その間にハヤシライスのルーを作っておく。
- ④ 冷ましたご飯を①の中身をとったトマトに詰め込む。
- ⑤ 皿に盛りつけて③で作ったルーをかけ、とろけるチーズを散らして暖めて完成。

## お料理 PR、工夫した点

野菜をムダにしないように、中の具材は細かく食べやすいように、トマトは丸々器として使いました。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

とても美味しかったです。チーズとトマトとご飯がよく合っていました。  
また、作ってほしいと思います。