

2025年5月号

【料理名】 トマトと卵の炒めもの



【献立】

きのこ豚ひき肉の塩炒め

ザーサイの中国風スープ

【調理時間】 10分

【カロリー】 172 kcal

【塩分】 0.8g

【主材料】（2人分）

トマト……大1個

卵……2個

A 水……100 ml

A 砂糖……小さじ1

A かたくり粉……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. トマトは12等分のくし形切りにする。卵はときほぐす。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ2をよく熱し、とき卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟程度にかたまったらとり出す。
4. ③のフライパンに油小さじ1を足して中火でトマトの両面を焼き、表面がくずれてきたら、②を再度混ぜて加え、混ぜながら煮る。ゆるくトロミがついたら③をもどし入れ、卵がふっくらするまでほぐしながら炒め合わせる。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

\* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。