

「卵とトマトの炒めもの」 2人分



トマト約300gは一口大の乱切りにする。卵3個は溶きほぐしておく。

フライパンに白ごま油またはサラダ油を入れ中火にかけ、溶き卵を入れ、菜箸で寄せて、広げてを繰り返す、大きな塊を作る。

トマトを加え、しばらく加熱し、その上に卵をのせ、再度加熱する。

軽く炒め合わせ、トマトの角が取れてきたら、1片を半分にし、叩いたんにくを加え炒める。香りが立ったらんにくを取り出し、水溶き片栗粉（粉小1、水大1）を加えてとろみをつけて出来上がり。

* にんにくの分量、使用はお好みで。ちょっとコクがある方が美味しいので入れた方が◎

* 卵を菜箸で触りすぎないように。

* 写真はちょっとベーコンを加えています。好みでカニカマやハム、ネギを加えても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880