【簡単レシピ】トマトと卵の中華炒め

今日は、トマトと卵があれば！少ない材料ですぐ出来る【簡単レシピ】トマトと卵の中華炒めの紹介です♪

彩りが地味になりがちな献立に入れるとパッと食卓が鮮やかになりますよ♪

トマトと卵の中華炒めの材料（２人前）

トマト・・・２個
卵・・・２個
ごま油・・・適量
鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2~2/3
塩胡椒・・・適量

トマトと卵の中華炒めの作り方

https://kitamura-miyuki.com/wp-content/uploads/2020/05/7577f92f483933d30f74976a23a9ae67.mp4

①トマトはヘタを取り除き、縦４等分、横２～３等分に切る。卵は溶きほぐし、ごま油(小さじ１)と鶏ガラスープの素を加えて混ぜ合わせる。
②フライパンにごま油（小さじ２）を熱し、トマトを強火で１分ほど炒めて塩胡椒をふる。
③溶き卵をフライパンに回し入れたら、すぐにまぜず、縁が固まってきたら、木べらなどで中央に寄せるようにする。ゆるめの半熟状態になったら火を止める。
④フライパンの余熱でも卵に火が通るので、手早く皿に盛る。（あれば小口切りにした万能ネギなどを散らしても良い。）

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]BLOG[illegible]