



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



企画タイトル入る トマトと卵の中華炒め



一人あたりのエネルギー 286kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト(中玉).....	3個
卵.....	3個
豆苗.....	1/2袋
鶏からスープの素.....	小さじ1/2
A 塩.....	少々
ごしょう.....	少々
オイスターソース.....	小さじ1
B 酒.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
ごま油.....	大さじ1と1/2
塩・ごしょう.....	少々

■作り方

- ① トマトはヘタを取りひと口大に、豆苗は3cmの長さに切る
- ② Bを合わせておく
- ③ 卵を溶きほぐし、Aを加える
- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を流し入れ半熟状に炒め取り出しておく
- ⑤ 同じフライパンにごま油大さじ1/2を熱し、①を炒め、しんなりしたら④を戻し②を加え、塩・ごしょうで味を調える

cooking memo