



トマトの卵炒め

調理時間

10
min

材料（2人分）

トマト	1個
卵	2個
塩	1つまみ
ごま油	大さじ1
◆中華スープの素	小さじ1/2
◆オイスターソース	小さじ1
◆砂糖	小さじ1/2
◆塩コショウ	少々

作り方

- ① トマトはヘタを取って洗い、1口大に切る。
- ② 卵は割りほぐし、塩を入れる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、
②の卵をいれ、大きくかき回して
半熟になったら取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに残っているごま油を熱し、
トマトを入れてさっと炒める。
- ⑤ ④に、◆と、取り出しておいた卵を入れて、
全体を混ぜ合わせる。

