

トマトのたまごいため

／つくってみよう！／

きゅうじつ

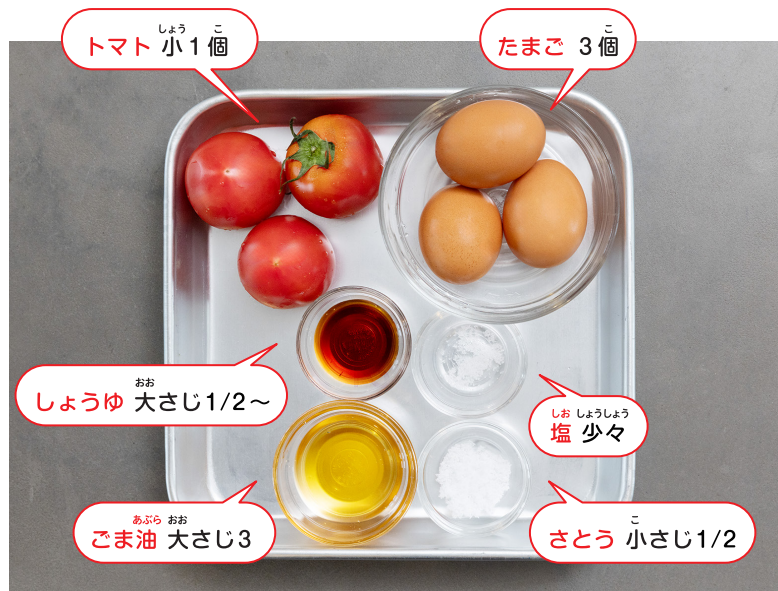
休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家

コウケンテツ

ざいりょう りぶん
材料（2人分）



つく かた
作り方



1 トマトは半分に切って、さらに食べやすい大きさに切ってから、へたを切りおとします。



2 たまごはボウルにわり入れて、塩少々を加え、しっかりとまぜておきます。



3 フライパンにごま油大さじ2を入れてあたため、たまごを流し入れます。2～3回ふんわりとまぜて、「はんじゅく」になったらボウルに取り出します。



4 同じフライパンにごま油大さじ1を足して、トマトとさとうを入れてさっといためます。



5 トマトがくたっとしてきたらたまごをもどし入れ、強火（つよび）でしっかり煮て、味をなじませます。



6 しょうゆを加えて全体にからめます。



7 うつわに盛って、できあがりです。