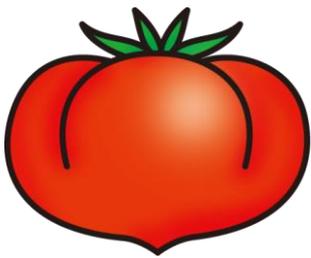


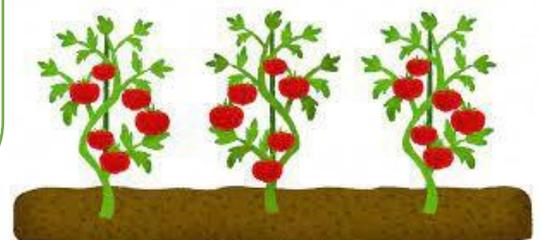


トマトの中華炒め



材料 2人分

トマト	1~2個
卵	2個
きくらげ(戻したもの)	15g
☆ 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ3
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
パセリ(みじん切り)	少々



作り方

- ① トマトは洗って水気を切り、くし切りする。
- ② きくらげは硬い部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵はボウルに割り入れ、塩こしょうをして溶きほぐし、ごま油を熱したフライパンで半熟状になるまで炒めたら一旦取り出す。
- ④ フライパンに再度ごま油を熱し、きくらげを中火で炒め、トマトと☆を加えて炒める。
- ⑤ トマトの汁気が出てきたら卵を戻して全体に絡ませる。仕上げにパセリを散らす。