

日本の家庭でも手軽に作れる本格的な中国料理

トマトと卵の炒め



トマトと卵の炒めは中国全土にわたり、「お袋の味」とも言える一番家庭的な料理です。

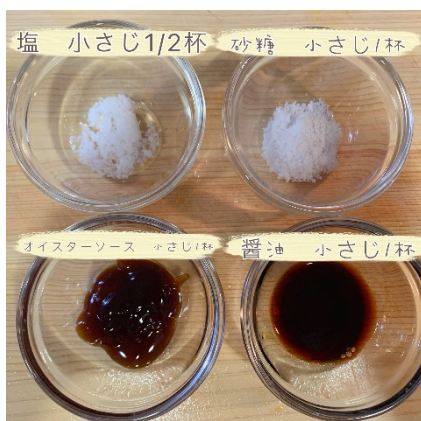
調理が迅速にでき、味も栄養も優れていて、週一回ぐらい家の食卓に出ると言う人もいます。

トマトの酸味と砂糖の甘味で、甘酸っぱい味で子供にも大人気です。ぜひご自宅で作ってみてください。

◎材料（2-3 人前）



- | | |
|-------|-------|
| ・ トマト | 大 2 個 |
| ・ 卵 | 中 2 個 |
| ・ ネギ | 適量 |



- | | |
|------------|-----------|
| ・ 塩 | 小さじ 1/2 杯 |
| ・ 砂糖 | 小さじ 1 杯 |
| ・ 醤油 | 小さじ 1 杯 |
| ・ オイスターソース | 小さじ 1 杯 |
- * 好みで砂糖を増やしたり、ニンニク入れたりすることもアレンジ可能
- また、醤油とオイスターソースなしでもシンプルな味になり、おいしくできます。

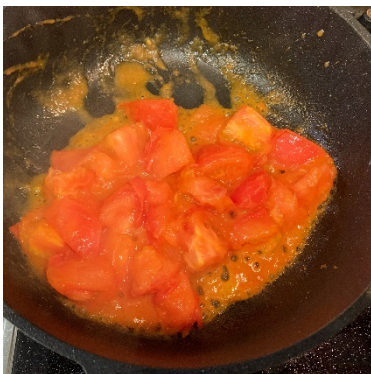
◎作り方

STEP 1 下準備



- ・トマトを食べやすく切り、卵は溶き卵にする（トマトの皮が嫌な人は事前に皮を剥いておく）
- ・油大匙 2 杯をフライパンに入れて、熱したら溶き卵を入れて素早く箸で回し、スクランブル状になったら出しておく

STEP 2 トマトを炒めて卵を投入して完成



- ・油大匙 1 杯をフライパンに入れて、熱したら中火で STEP1 のトマトと少量の塩（分量外）を入れて汁が出るまで炒める
- ・汁がでたら、スクランブル状の卵を投入し、すべての調味料を入れて、卵をヘラなどの調理器具で食べやすく切りながら、さらに軽く炒める
- ・火を止めてネギを入れて、軽く混ぜたら完成