

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 トマトはくし切りする。
- ② きくらげはかたい部分を取り除き、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、ごま油半量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 フライパンにごま油の半量熱し、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。