



ふわふわたまごと甘酸っぱいトマトが絶妙の組み合わせ

トマたま炒め

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

トマト	中4個
たまご	4個
ツナ缶詰	1缶 (70g)
にんにく	1片
ごま油	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々
青ねぎ	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①トマトは湯むきし、8等分のくし形切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにし、ツナ缶詰のオイルは切っておく。
- ③たまごを溶き、塩・こしょうしてよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油 (大さじ2) を熱したら、③をふわっと焼き、一旦取り出す。
- ⑤④と同じフライパンにごま油 (大さじ1) を加え、②のにんにくを炒め、①を加えて炒める。④を戻し入れ、②のツナを加えたら、鶏がらスープの素・塩・こしょうで味つける。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、小口切りした青ねぎをのせる。

1人あたり: 259kcal



たまごをふわっと仕上げるためには、箸で手早く大きくかき混ぜながら焼き、半熟の少し手前で取り出しましょう。