

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆トマトと牛肉の卵炒め◆◇

1人分エネルギー： 282kcal

食塩相当量： 1.0g

<材料：4人分>

- トマト・・・・・・・・中2個
- 牛肉（薄切り）・・・・200g
- 卵・・・・・・・・2個
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- ◆オイスターソース・・大さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々



<作り方>

- ① トマトはくし形に切り、半分の長さに切る。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、○を振りかけて軽くもんでおく。
- ③ フライパンにごま油の分量を入れて熱し、割りほぐした卵を流し入れる。箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら皿へ取り出す。
- ④ 残りのごま油をフライパンに入れて熱し、②を炒める。①も加えて炒め、◆で味付けをする。塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤ ③をフライパンへ戻して、さっと混ぜあわせる。

