

トマト「シンディースイート」と
卵、きくらげの炒め物

トマトのレシピ



相性のよいトマトと卵を組み合わせた、
さっぱり味の炒め物です。

材料 (4人分)

中玉トマト……………6個
卵……………6個
乾燥きくらげ……………5g
中華スープの素(半練タイプ)…小さじ1
サラダ油……………大さじ3

下ごしらえ

乾燥きくらげは水で戻し、かたい部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。

卵は、よく溶きほぐしておく。

中華スープの素は、大さじ1の水で溶いておく。

作り方

- ① 中玉トマトは、皮つきのまま、くし形に縦4等分にする。
- ② 中華鍋にサラダ油大さじ2をひき、よく熱する。溶いた卵を入れ、まわりが固まり始めたら大きく混ぜ、半熟の状態ですぐ取る。
- ③ 中華鍋の油をペーパーで拭き取り、サラダ油大さじ1を入れて熱する。中玉トマトときくらげを入れて炒めたら、(2)の卵を戻す。大さじ1の水で溶いておいた中華スープを入れ、全体が絡むように混ぜる。味が足りないようなら塩で調える。