

トマトと卵の炒め物



材 料(4人分)

- ・ トマト 中 2~3 個
- ・ 卵 4 個
- ・ にんにく 1 かけ
- ・ ブロッコリー 1/2 株
- ・ バター 大さじ 1
- ・ オリーブオイル 大さじ 1
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ こしょう 少々

作り方

- ① トマトは湯むきし、2cm 角に切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 卵を溶く。
- ③ ブロッコリーは切って塩ゆでする。
- ④ フライパンにバターを入れ中火にかけ、バターが溶けたら②の卵を入れる。
- ⑤ 火を強火にし、卵のふちが固まってきたら、はしで大きく混ぜ、皿に取り出しておく。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中～強火にし、トマトを加え、炒める。
- ⑦ 火が通ったら、塩・こしょうをし、ブロッコリーと⑤の卵を戻し入れ、ざっくり混ぜてできあがり。

※ブロッコリーの代わりに、はなっこりーやバジルでもおいしいです！

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会