

# 卵とトマトの炒めもの

1. トマトを櫛切りして、ボウルに入れ、少量の塩を和える。
2. フライパンにサラダ油を敷いて、トマトをざっくり炒める  
(ほとんど生でOK10秒程度)
3. 卵を入れて、箸でふわふわになる様に混ぜながら炒める。
4. ごま油を少量垂らして完成

卵  
トマト  
塩  
ごま油



Restricted