

『簡単！インゲンとトマト・卵の中華炒め』

材 料

インゲン	約 10 本
トマト	2 個
卵	2 個
ニンニクのみじん切り	1 片
調味料	
酒	大さじ1
★中華だし	小さじ1
★塩	少々
★砂糖	小さじ1



【作り方】

- ① インゲンを2センチ、トマト1口大に切っておきます。卵を溶いておく。
- ② フライパンに多めの油を引き、強火で油を温めたら卵を入れて炒める。半熟状態になったら、すぐお皿に取り出しておく。
- ③ フライパンに少し油を引き、ニンニクのみじん切りを入れて炒める。
- ④ インゲンとトマトを入れて炒める。少し炒めたら、料理酒を入れてさらに炒める。
- ⑤ インゲンとトマトが柔らかくなったら卵を入れて炒めて、調味料★を入れて味を調える。