

塩麴レシピ『トマトと卵の炒め物』

材料(4人分)

トマト	2個
ニンニク	1片
卵	2個
塩麴	小さじ1
中華スープ(顆粒)	小さじ2
酒	小さじ2
ゴマ油	大さじ1



作り方

- ① トマトはくし型に切る。
- ② フライパンにゴマ油を入れて、みじん切りしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- ③ トマトを加えてさっと炒め、酒と中華スープ、塩麴を加えて全体に絡める。
- ④ 溶き卵を全体に回しかけて、卵に7割程度火が通ったら出来上がり！