

『トマトと帆立の卵炒め』

材料(4人分)

トマト	4個	(600g)
卵	3	個
ホタテガイ	200	g
サラダ油	大さじ	1/2
【A】	塩	小さじ1/3
	コショウ	少々
	酒	大さじ1
	鶏ガラスープの素	
	(顆粒)	小さじ1/3
塩	コショウ	小麦粉



作り方

- ① トマトはヘタを取って4~8等分のくし形に切り、卵は溶きほぐす。
- ② ホタテは塩水で洗って水気をふき、大きければ立半分に切る。塩、コショウ各少々振り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②のホタテを入れて炒め、①のトマトと【A】を加えて強火で1分程炒める。
- ④ ③に①の卵を回し入れ、大きく混ぜて炒めあげ器に盛る。