

『新玉ねぎとトマトの卵炒め』

材料(2人前)

| | |
|--------|---------|
| 新タマネギ | 中 1/2 個 |
| トマト | 1 個 |
| 卵 | 2 個 |
| 塩・コショウ | 適量 |
| オリーブ油 | 大さじ 1 |



作り方

- ① 卵を溶きほぐす。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。トマトは6~8等分する。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れ、強火で熱する。卵を炒め、半熟で取り出す。
- ③ ②のフライパンに 残りのオリーブ油を入れ、中火で玉ねぎを軽く透き通るまで炒める。
- ④ トマトを加え1分程炒め火を止める。
- ⑤ 卵を戻し入れ、塩・コショウで味付けをして出来上がり！