



## 『トマトの卵炒め』

トマトに含まれるリコピンやβ-カロテンは、油と一緒にとることで体内に吸収されやすくなります。卵を焦がさず、そっと炒めることがおいしく作るポイントです。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
59kcal	2.6g	3.4g	6.1g	0.7g

### ○材料(2人分)

卵	1/2 個
きくらげ(乾)	6g
トマト	140g
小ネギ	4g
鶏がらスープの素	1g
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

### ○作り方

- ① 水で戻したきくらげを、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはヘタを取り、一口大に切る。
- ③ 小ネギは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、きくらげを炒める。
- ⑤ トマトを加えて炒め、調味料を入れる。
- ⑥ 溶き卵を流し入れ、そっと炒め合わせる。
- ⑦ 皿に盛りつけ、小ネギを散らす。