

きゅうりとトマトのさっぱり卵炒め

暑い季節にぴったりの時短レシピ。サッと炒めて、きゅうりの歯ごたえが残るように仕上げましょう。



1人分の栄養価 エネルギー100kcal 食塩相当量0.7g

材料 (2人分)

きゅうり 50g
(1/2本)



トマト 75g
(中玉 1/2個)



卵 1個



ごま油 大さじ1

A | しょうゆ 小さじ1
| みりん 大さじ1
| 酢 大さじ1
| 鶏がらスープの素 小さじ1/4

① 下準備

きゅうりは縦半分に切って1cm幅の斜め切り、トマトは3cm幅のくし型に切る。Aを混ぜ合わせる。

② 炒める

熱したフライパンにごま油大さじ1/2と溶き卵を入れ、ゆっくり大きく混ぜて半熟状の炒り卵を作り、一旦取り出す。同じフライパンにごま油大さじ1/2を入れ、トマトときゅうりを強火でサッと炒める。

③ 仕上げ

Aを加えてひと混ぜし、火を止めて炒り卵を加える。お好みでラー油を加えてもよい。