

～トマトの卵炒め～

パパからの アピールポイント	以外に簡単、炒めるだけ
家族の感想	ごま油がおいしい（長男） あまかった（次男） トマトと卵の組み合わせが良かった（妻）

【材料と分量】（1人前）

卵…2個	塩コショウ…適量
ミニトマト（大玉も可）…5個	ごま油…適量
ニンニク…1片	鶏ガラスープ（顆粒）…小さじ1
ほうれん草…1束	白ごま…適量
カニカマ…2つ	

【作り方】

- ① 下準備
ニンニクは粗みじん・ミニトマトは半分、ほうれん草は子供の一口サイズぐらいにそれぞれ切る（大玉トマトは子供の一口サイズ）
卵に鶏がらスープとカニカマを適当に割いて入れてとく
- ② 炒める
・フライパンにごま油を入れ、中火で温めてニンニクを炒める
・トマト、ほうれん草、さっと炒め、卵を投入
※卵を入れた後は数回混ぜるだけでOK（混ぜすぎ注意）
・塩コショウで、好みの味にする
- ③ 盛り付け
適当な皿にもって、白ごまふって完成

審査員コメント

- ・卵でとじると野菜が食べやすくなる！
- ・火を入れるとトマトは甘くなりますね
- ・良い！

