



※写真はイメージです。

さわやかな酸味が食欲をそそります。

卵とトマトの炒め物

材 料 (2人分)

卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
トマト	1玉
ベーコン	3枚
アスパラ	3本
サラダ油	大さじ1
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、塩・こしょうで調味する。
2. トマトは8等分のくし形に切り、さらに半分に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
3. アスパラは根元を切り落とし、長さ4cmの斜め切りにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとアスパラを中火で炒める。
5. あらかた火が通ったら塩(分量外)、粗挽き黒こしょうで調味し、トマトを加えて炒める。
6. 5に1の卵液を流し入れ、全体を大きく混ぜながら炒め合わせ、器に盛る。