

# ガスで美味しくクッキング!

## トマトと玉子の炒め物

### 材料(4人分)

|               |      |
|---------------|------|
| トマト……………      | 2個   |
| 玉子……………       | 4個   |
| キクラゲ(乾燥)…………… | 5g   |
| 〈調味料〉         |      |
| ゴマ油……………      | 大さじ2 |
| 薄口醤油……………     | 大さじ1 |
| 鶏ガラスープの素…     | 小さじ2 |

### 作り方

- 1 トマトを皮付きのまま半分に切ってヘタを取る。  
さらに半分に切って三等分に切る。
- 2 キクラゲを水またはお湯で戻していただき石づきを外す。水気を切る。
- 3 ボウルに玉子を割り入れる。そのなかに鶏ガラスープの素と薄口醤油を入れ混ぜておく。  
**ポイント:** 鶏ガラスープの素と薄口醤油を玉子と一緒に混ぜ合わせると、味のムラが出ません。
- 4 フライパンを熱してゴマ油を入れ、溶いた玉子を流し込み半熟卵を作る。
- 5 半熟卵のなかにトマトを入れかき混ぜる。
- 6 トマトに火が通ったら、最後にキクラゲを入れ混ぜ合わせたら完成。



こちらから作り方の動画をご覧いただけます。



**栄養効果抜群!**  
**トマトで夏バテ対策**

**高木 良太 先生**

一八飯店 店主  
ここの直方、ここの飯塚料理教室  
「中華」講師

## トマトを使ってもう一品



## トマトとレタスのチャーハン

### 材料(1人分)

|            |      |
|------------|------|
| トマト……………   | 1/4  |
| レタス……………   | 1枚   |
| ネギ……………    | 1本   |
| ウインナー…………… | 1本   |
| ご飯……………    | 200g |
| 玉子……………    | 1個   |

|     |           |        |
|-----|-----------|--------|
| 調味料 | サラダ油…………… | 大さじ2   |
|     | 塩……………    | 小さじ1/2 |
|     | 味の素……………  | 小さじ1   |
|     | コショウ…………… | 少々     |
|     | 醤油……………   | 小さじ1   |

### 作り方

- 1 トマトを角切り、ウインナーとネギはみじん切り、レタスは一口大にちぎる。
- 2 フライパンを温めて油大さじ2を入れウインナーを炒め、溶き卵を入れ半熟玉子を作る。
- 3 ご飯を入れて調味料で味を付ける。  
最後にトマト、レタス、ネギみじんを入れ、混ぜ合わせてお皿に盛り付ける。