



福岡のとまとを使った卵料理

考案者：古賀 千恵 さん

古賀さんのアピールポイント

卵とオイスターソースがよくあう！

材料 1人分(g)

トマト …………… 中1個
 卵 …………… 40
 油 …………… 適宜
 冷凍枝豆 …………… 数粒

A { オイスターソース …… 小さじ1
 水 …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ①トマトを一口大に切る。卵はといておく。枝豆は凍ったまま茹でて、さやから取り出す。
- ②Aは鍋に入れて混ぜ合わせ、煮詰める。
- ③フライパンに油を熱し、トマトを中火で炒める。
- ④ある程度炒まったら、トマトをフライパンの端に寄せて中央を空け、卵を流す。
- ⑤30秒待つて、全体を巻き込むように混ぜる。
- ⑥皿に盛りつける。②を回しかけ枝豆を散らす。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
108	6.8	5.6	33	1.1	0.8