



努力賞



かき菜とトマトの玉子炒め

使った野菜 かき菜、直売所のトマト



材料と分量（2人分）

かき菜・・・・・・・・・・300g
トマト(小)・・・・・・・・2個
卵・・・・・・・・・・2個
にんにく・・・・・・・・適量
《調味料》
オイスターソース・・・・適量

作り方

- ① かき菜を湯通しし、3～4cmに切る。
- ② トマトをくし形に切る。
- ③ 溶き卵をフライパンでさっと炒めて取り出す。
- ④ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ⑤ かき菜とトマトを炒め、オイスターソースで味をつける。
- ⑥ ⑤に炒めた卵を入れて軽く混ぜ合わせる。

※味が薄い場合は、しょうゆを足しても良い。



★わが家ならではの工夫したポイント★

オイスターソースを使用することで、他の調味料を使用しなくて良いので簡単です。
トマトはしっかりしたものを使います。

【 審査評価 】

かき菜とトマトが炒めたことにより、それぞれの美味しさが出たうえに、炒めた玉子も合わさり、絶妙なハーモニーになった料理として評価されました。