



スナップエンドウとミニトマトの彩り卵炒め

シャキシャキ食感 スナップエンドウレシピ①

スナップエンドウとミニトマトの彩り卵炒め

材 料 (2人分)

スナップエンドウ
…………… 1パック (10本くらい)
ミニトマト…………… 6個
☆卵…………… 2個
☆だしパック(中身)… 小さじ1/3
※本格・万能だしパック使用
サラダ油…………… 適量

- ① スナップエンドウは両側の筋を取り半分に切る。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② 油を入れたフライパンをあたため、スナップエンドウを並べて、フタをして蒸し焼きにする。フタが曇ってきたら水を加えてさらに蒸す。
- ③ ②が鮮やかな緑色になったら、ミニトマトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ トマトに火が通ったら、☆をよく混ぜ合わせて、まわしかけフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 卵が半熟くらいに固まったら、箸で軽く混ぜて、器に盛りつけてできあがり♪

ポイント

スナップエンドウとミニトマトは炒めすぎないこと。
ミニトマトが崩れないように、フライパンを揺すりながら炒めることをオススメします。好みの味に調整してください。
マヨネーズ・ケチャップをかけてもおいしいです。