



## レタスとトマトの 和風卵炒め

生でも火を通しても～レタスレシピ①

### レタスとトマトの和風卵炒め

#### 材 料 (2人分)

レタス	.....	3枚
トマト	.....	2個
卵	.....	2個
油	.....	大さじ2
★しょうゆ	.....	小さじ1
★だしパック(中身)…	小さじ1/2	
※本格・万能だしパック使用		
塩こしょう	.....	少々

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはヘタを取り2cm角に。卵は割りほぐし塩こしょうをふる。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、卵を入れさっと炒める。半熟状態になったら一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1を熱し、レタス・トマトと★を加えさっと炒め、②を加えほぐすように全体を混ぜる。器に盛りつけてできあがり♪

#### コツ・ポイント

- レタス・トマト・卵は炒め過ぎないこと。
- ツナ・ハム・豚バラ・しらすなどを加えてもおいしくできます。
- レタスのシャキシャキ感を出す時はさっと炒め、しなり感を出す時はいい具合まで炒めること。