

おおた大使が伝授する！母国のおすすめレシピ

ファンチェチャオダン

中国 番茄炒蛋

～トマトと卵の炒め物～



【用意する材料】(2人分)

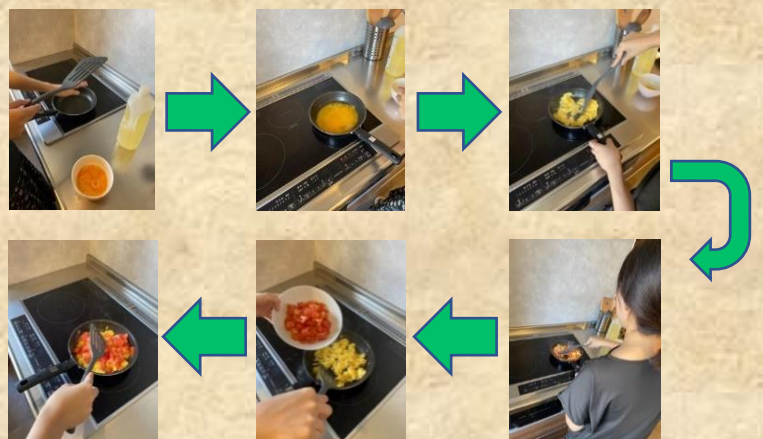
- トマト……………3個
- 卵……………2個
- 塩……………適量 (約小さじ 1/3)
- キャノーラ油…適量 (約大さじ 1/2)



【作り方】

1. トマトを1cmの角切りにする。
2. たまごを割った後、まず塩を少々入れ、お箸を使って泡が立つほど混ぜる。
3. キャノーラ油を鍋に入れ、温まったらといた卵を入れて、炒める。
4. 周りが固まってきたらゆっくり動かして炒り卵を作り、丁寧に小さいサイズに切る。
5. トマトを投入して炒める。
6. 塩を少し投入して良く混ぜる。
7. 最後お皿に移したら完成！

レシピ作成：国際都市おおた大使リュウ・インディーさん



調理手順イメージ

【おおた大使のコメント】

中国でもっともポピュラーな定番家庭料理です！
とてもシンプルなレシピでだれでもすぐに作れます！

発行：大森東特別出張所 連絡先：03-3741-8801

【栄養成分表示】(1人分)

熱量……148kcal
たんぱく質…8.6g
脂質……………9.3g
炭水化物…10.5g
食塩相当量…1.3g