

焼肉塩だれ 「トマトとふんわり玉子炒め」レシピ



材 料		分量 (2 人前)
焼肉塩だれ		40.00 g
チンゲン菜 (6枚)		100.00 g
玉子		2.00 個
プチトマト		4.00 個

手 順



写真の材料は2人前です。



熱したフライパンに油を多めに入れ、溶き玉子をいれます。半熟ぐらいまで火が通りましたら、一旦お皿に取り出しま



玉子を取り出したら、油を小さじ1杯程度足して、チンゲン菜をいれ、少ししんなりしましたら、プチトマトを入れ炒めます。



取り出していた、玉子を入れます。



一旦火を止め、たれを入れて、中火で炒めながら全体に絡めて完成です。



完成です。

