



【トマタマいため春キャベツ添え】

材料（4人分）

卵 3コ
 砂糖 小さじ1
 塩 適宜
 水 大さじ1
 サラダ油 大さじ1

トマト 3コ
 塩・こしょう 各適宜

A サラダ油 大さじ1
 鶏ガラスープ カップ 1/4
 砂糖 小さじ1
 うす口しょうゆ 小さじ1

春キャベツ 適量

作り方

1. 春キャベツは、繊維に平行になるようせん切りにしておく。

2. 卵に砂糖、塩、水を加えて混ぜ、フライパンに油を熱して大きい卵を作り、皿に取りだしておく。

3. トマトはくし切りにしておく。

4. フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、トマトを入れて軽くいためて塩コショウで味を調え【A】を入れ、卵を戻し、混ぜ合わせて仕上げる。

【一口メモ!】トマトをいためる事でうまみが出る。

卵とトマトを、分けていためると、卵がふんわり仕上がる。

5. 皿に盛った春キャベツの上に乗せる。

【春キャベツとえびのサツと煮】

材料（4人分）

春キャベツ 300g
 えび 100g
 A だし カップ2
 みりん 大さじ2
 うす口しょうゆ 大さじ2
 砂糖 適宜

作り方

1. 春キャベツは芯をそぎ取りザク切り(5cm幅)にする。

2. えびは皮をむいておく

3. 【A】を煮立て、えび・春キャベツ(芯部分を入れて30秒後に葉部分を入れる)の順で煮る。

【一口メモ!】春キャベツは、食感を生かすため、時間をかけずサツと煮る。

【濃縮トマトのサラダ】

材料（4人分）

濃縮トマト 4~5コ
 バジル(生) 適量

酢 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 オリーブ油 小さじ1

作り方

1. 【A】を合わせ、くし切りにした濃縮トマトとあえ、バジルを添える。