

トマトと卵の炒め物



【やさしい量】一人あたり 約 125g

【材料】 2人分

トマト	大1個(200g)	
長ねぎ	30g	
生姜	5g	
ブロッコリー	40g	
(A)	鶏がらスープ顆粒	大2/3(6g)
	酒	大1
	しょうゆ	小1/2
	水	大1
	片栗粉	小1
豚もも肉(薄切り)	80g	
鶏卵	2個	
(B)	こしょう	少々
	砂糖	小1/2
	ごま油	大1・1/2

【作り方】

- ① トマトはへたを除き、8等分のくし形に切る。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りに、生姜は千切りにする。
(A)は混ぜ合わせる。絹さやは筋をとり、茹でて斜めに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、お好みでこしょう少々加え卵液を作る。
フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、卵液を加えて大きく混ぜながら半熟状に炒め、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りの油大さじ1/2を入れ中～強火で熱し、豚もも肉を炒め8割ほど火が通ったら①のトマト、長ねぎ、生姜、(B)を加えさっと炒める。
(A)をよく混ぜながら回し入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②の卵を戻し入れ、手早く炒め合わせて器に盛り、絹さやを散らしてできあがり。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	283kcal	14.8g	18.0g	53mg	1.9g

ひとくちメモ

野菜類は、旬のものを活用しましょう。

日本薬科大学より薬膳のポイント

“血”の働きをクリアにするトマト、“気”を補う卵や豚肉、五臓のすべてを穏やかに補うブロッコリー、身体をあたためる香味野菜というパワフルな組み合わせです！

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会