



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑤

リボンズハウス通信 Vol.5(2012年7月)掲載

料理研究家(NPO法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当NPOが発行する機関紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●トマト卵炒め●●●

【材料】 2人分

卵	2個
トマト	中1個 (6等分にくし切りにし、更に横半分に切る)
三つ葉	4本 (2~3cm長さに切る)
牛乳	大さじ2
天然塩	適量
エクストラバージン オリーブオイル	適量



【作り方】

1. 卵を溶き、塩少々と牛乳を加える。
2. フライパンに、オリーブオイルを熱し、1を流し入れ、4~5回大きく木べらで混ぜ、取り出す。
3. 再びフライパンにオリーブオイルを熱し、塩を二つまみ加え、トマトを加えてサッと炒め、1を加え合わせる。
4. 3をお皿に盛り、三つ葉を載せる。