

野菜の卵とじ



▼材料（2人分）

- トマト …1個
- とうもろこし（茹でたもの） …1本
- 小松菜 …1/4束
- 卵 …2個
- A：
 - ・コンソメ顆粒 …小1
 - ・塩、こしょう …各適量
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① トマトは角切りにし、小松菜はざく切りにし塩湯でにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して溶き卵を半熟にし、①とAを加えて炒める。