

## カリブロとトマトの卵炒め 材料（4人分）

カリブロ	160g	卵	4個
トマト	小1個	塩	小さじ1/2
		サラダ油	大さじ1

### 【作り方】

- ①カリブロは小房に分け、下茹でしておく。トマトは大き目の角切りにする。
- ②卵は溶いて塩で調味し、カリブロとトマトを加えて混ぜる。
- ③中華鍋をよく熱して油をなじませ、②の卵液を一気に流し入れ、半熟に炒め、大皿に盛りつける。



エネルギー	127kcal	タンパク質	8.0g
脂質	8.4g	塩分	0.8g

（協力：信愛女学院短期大学）