

米粉を使ったトマトの卵焼き（2～3人分）



御利用のレシピを
SNSなどに掲載なさる際、
「#あおりの米粉」
と入れていただけると
とっても嬉しいです♪

(C) けや木
番館久美子

【材料】

卵	3個
トマト	中サイズ 2分の1個
塩こうじ	大さじ2分の1
砂糖	小さじ2分の1（なくても可）
米粉	大さじ1
米油	大さじ1
塩	少々

（下準備）

- ・トマトは、ざく切りにし、調味料（㊸）と米粉を混ぜておく・・・（㊹）

【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、㊹を加える。
味見をして、塩味を調整する。
- ② フライパンに油を敷き、強火で充分に加熱する。
卵液を一気に流し入れ、箸でゆっくりと何回かかき混ぜる。
卵液が動かなくなったら、中火にして、アルミホイルで蓋をして、約2分焼く。
- ③ アルミホイルを外し、中心が動かないようであれば、ホイルとフライパンの蓋を使って、ひっくり返す。
ホイルをかぶせて、そのまま約3分焼く。
- ④ きれいに焼けていたら皿に移し、粗熱を取ってから、切り分ける。