

カレー味のおいものふわふわ卵のせ

🕒 調理時間: 20分

🔥 1人分のカロリー<285Kcal>

🌿 材料 (2人分)



じゃがいも	大2個
トマト	1/2個
万能ねぎ	2本
卵	2個
水	50cc
オリーブオイル	大さじ1/2
～卵の味付け～	
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
【A】	
塩	ひとつまみ
カレーパウダー	小さじ1/2
バター	10g

🌿 作り方

- じゃがいもは洗って皮つきのまま一口大に切る。
トマトは2cm位の角切り、万能ねぎは斜め薄切りにする。
ボウルに卵を割りほぐし～卵の味付け～の調味料を加える。
- 鍋にじゃがいもと水50ccを入れフタをして中火にかけ蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にしてじゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。(約10分)
- じゃがいもの水分を切り、粉ふきいもにして【A】を混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- 2の鍋を洗いフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱してオリーブオイルをなじませ、卵、トマト、万能ねぎを入れてスクランブルエッグを作る。
3のじゃがいもの上のにせて出来上がり。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆じゃがいもは皮付きの方が栄養もあり良い。
- ◆卵は余熱でも火が通りやすいので硬くなりやすいので注意する。