



## ウナギとトマトの中華炒め

366kcal／調理時間25分

### [材料 4人分]

ウナギの蒲焼き	2尾
トマト	1個
にんにくの芽	1束
自ねぎ(みじん切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1
サラダ油	大さじ2

### A

オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
トウバンジャン	少量
ごま油	小さじ1

### [作り方]

1. ウナギの蒲焼きは一口大に切る。
2. トマトは皮を湯むきし、くし切りにする。
3. にんにくの芽は3cmの長さに切り、軽く塩ゆでにする。
4. Aの調味料を合わせる。
5. 中華鍋にサラダ油を熱し、自ねぎ、しょうがを入れる。
6. 香りが立ってきたら、ウナギの蒲焼き、トマト、にんにくの芽を順に加え、強火で炒める。
7. Aの合わせ調味料を加え、からめながら軽く炒めて器に盛り付ける。