



蕃茄炒蛋

🍽️ 份量：4人

🕒 所需時間：20分鐘

🍴 菜式：中菜

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 2份調味料

290卡路里 | 22克蛋白質 | 14克碳水化合物 | 16克脂肪

🌿 內含：雞蛋、麩質、黃豆

材料

- 8條香蔥或青蔥，切好
- 12隻雞蛋，打勻
- 1茶匙油，如花生油
- 900克蕃茄，切粒（約6杯份量）
- 1茶匙食鹽
- 2湯匙豉油

烹調方法

1. 把蔥白部分切成半厘米的小段，將蔥綠部分切成細環備用。
2. 在易潔鑊或平底鑊下油加熱，加入打勻的雞蛋和1/4茶匙食鹽。
3. 讓雞蛋煮至凝固，按需要炒動。
4. 當雞蛋完全熟透，用木鏟分成一口大小的蛋塊。
5. 加入蔥白段，番茄粒，豉油和餘下的食鹽，然後用中火把蕃茄煮至泥狀。
6. 加入蔥綠，上菜。