



トマトの主な産地

旭市・白子町・一宮町・八街市
富里市・銚子市



エビとアスパラのトマト炒め



トマトの酸味を活かした中華風の味付けで、ごはんが進みます。



材料 (2人分)

エビ	8尾
アスパラガス	4本
トマト	1個
卵	2個
塩	小さじ1/2
中華スープの素	小さじ2
サラダ油	大さじ2



つくり方

- ① エビはよく洗い、殻と背ワタを取り除いておく。
- ② アスパラガスは2cmの長さに斜め切り、トマトはざく切りにする。卵は塩を加えて溶きほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、溶き卵を入れて半熟卵をつくり、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにサラダ油(大さじ1)を足してトマトを炒め、トマトが

崩れたら中華スープの素、エビ、アスパラガスの順に炒める。

- ⑤ エビに火が通ったら③の半熟卵を戻して10秒ほど炒め合わせる。

出典：千葉の男レシピ

おいしいトマトの選び方

- ・ヘタギリギリまで赤く熟しているもの。ただし、完熟しすぎて実が柔らかくなりすぎたものは、本来の甘さがなくなっているので避けます。色がまだらであったり、一部が筋状に茶褐色になっているもの、ヘタのある側を見て割れが入っているトマトは避けましょう。
- ・果実にハリがあり、持ってみてずしりと重いもの。
- ・ヘタが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なもの。果実の形が著しく変形していたり、角ばっているものは避けます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

ちばの食材

検索