

番茄炒蛋

國文彈性選修-鄭名棋老師
普二乙 43 鄧苡盈



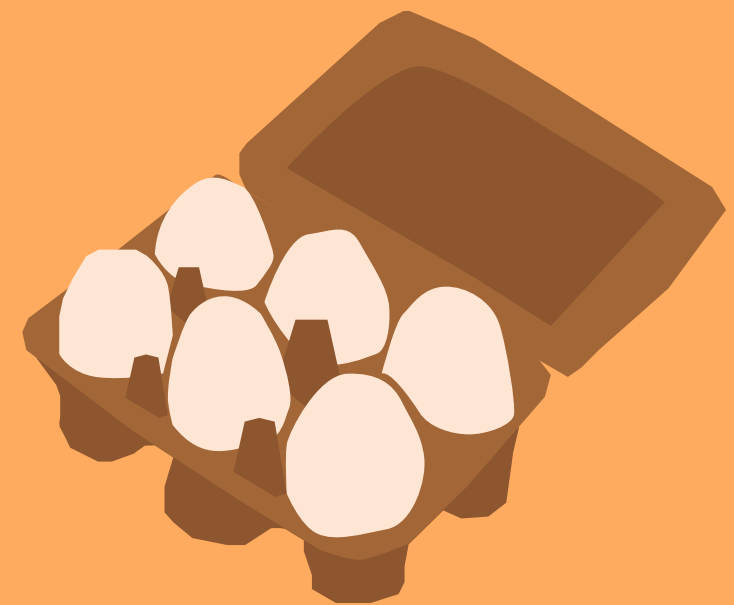
食材

牛番茄2顆

雞蛋3顆

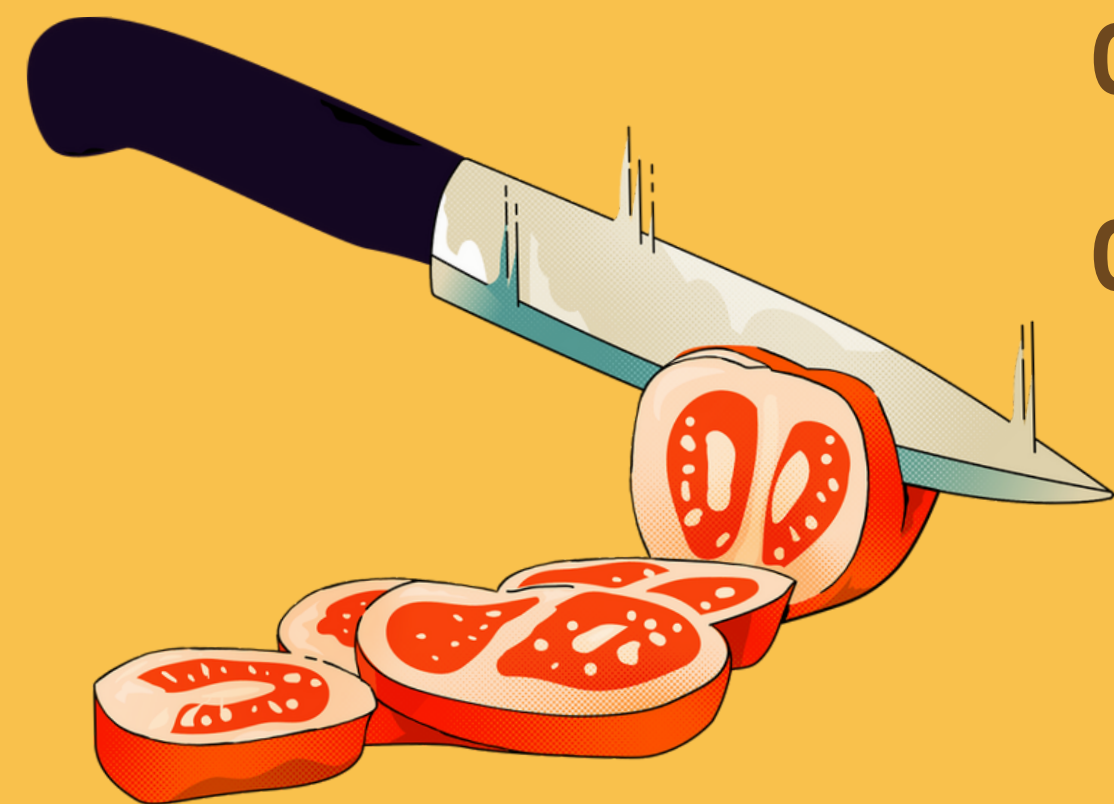
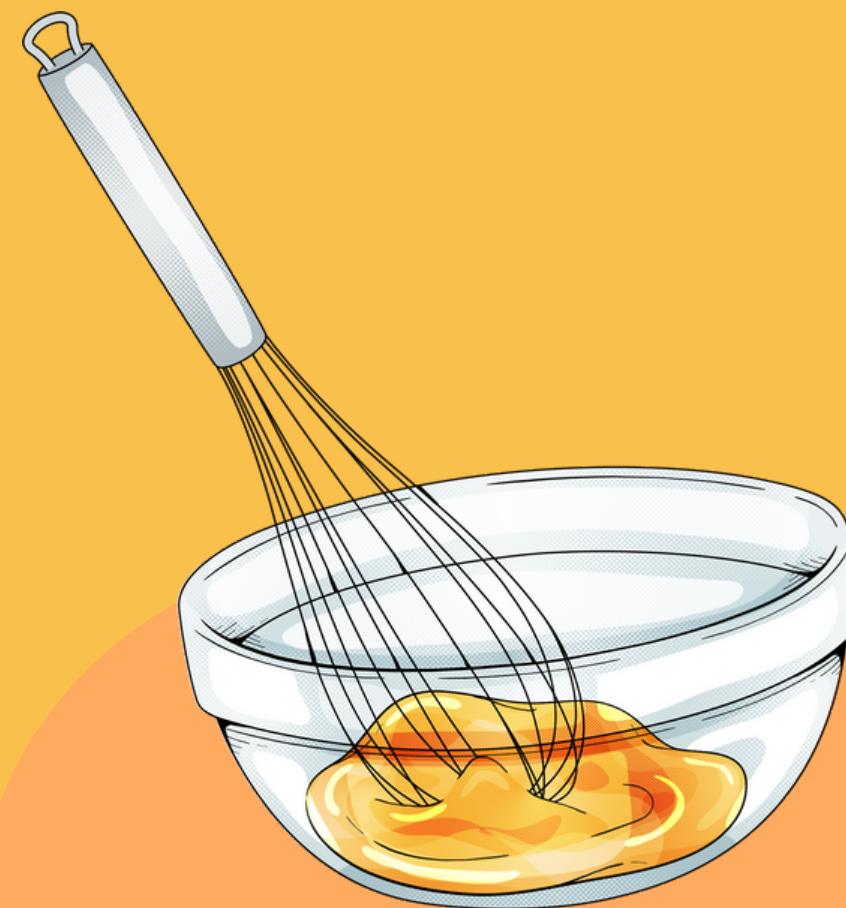
番茄醬、蔥花、醬油——少許

鹽巴、鰹魚粉、蒜末、香油——適量



步驟

01. 將蛋打散
02. 打散後，放入平底鍋炒熟
03. 蛋半熟狀態後起鍋
04. 在平底鍋中放油加入蒜末炒香
05. 放入番茄及番茄醬，炒成軟爛狀態
06. 再放入蛋後，加入調味料鰹魚粉、蔥花、香油
07. 完成!!!



與家人的連結



從小的時候我就很喜歡吃蕃茄炒蛋酸甜的滋味，因為番茄炒蛋裡的内容物完全就是集結了我最喜歡的食物，而且它的醬汁超級下飯的！這道菜的味道因為媽媽加的調味料跟一般外面賣的完全不一樣，所以特別符合我的胃口，也不單單只有在調味上做出改變還有加入媽媽對我的愛，所以吃起來特別感覺有暖暖的感覺

成品

番茄炒蛋。

材料：半番茄 2顆
雞蛋 egg 3顆
番茄醬 少許
蔥花 少許
醬油 少許
鹽巴。魚堅魚粉。蒜末。香油 適量

Step:

1. 先將蛋打散
2. 打散後，放置於平底鍋中，炒成半熟狀態切成塊狀
3. 將蛋起鍋放置碗中，並放油、適量的蒜末至鍋中炒香
4. 後放入切塊的番茄和少許番茄醬。醬油炒至番茄成軟爛狀
5. 再放入蛋塊。魚堅魚粉。蔥花。香油
6. 這樣番茄炒蛋就大功告成!!!

Delicious



詩

黃澄澄的蛋再加上酸甜的紅番茄

夏天吃清爽解膩

冬天吃溫和有溫度

雖是家常菜

但各家的樣式千變萬化

始終不變的是媽媽們的愛

THANKYOU

