



コットウ (細切りにしたロティと野菜と一緒に炒めるスリランカの定番)



材料 (2人分)

材料名	数量
トルティーヤ (直径20cm)	2枚
ツナの缶詰	100g
卵	2個
玉ねぎ	150g
キャベツ	150g
にんじん	50g
長ねぎ	50g
サラダ油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1・1/2
かつお節	3g
塩	小さじ2/3

作り方

- 【1】 トルティーヤは細切りにします。
玉ねぎは薄切り、キャベツ、にんじんはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにします。
- 【2】 フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れて火にかけ、野菜を炒めます。
野菜がしんなりしたら、トルティーヤ、缶詰をきったツナを加えて炒めます。
- 【3】 カレー粉を加えて全体を炒め合わせたら、フライパンの中身を片側に寄せ、溶いた卵を流し入れて炒り卵にします。
- 【4】 かつお節を加えて全体をさっと混ぜ合わせ、塩で味を調えます。