



トマトソテー 卵入り



トマトを焼くのでたっぷり食べられます



●栄養価 (1人分)
エネルギー 181kcal
たんぱく質 8.0g
脂質 11.4g
食塩相当量 0.4g

●材料 (2人分)

トマト 大3個 (550g)
卵 2個
にんにく 1片

オリーブオイル 大さじ1
塩 適量
こしょう 適量

●作り方

- ① トマトは横半分に切る。にんにくは千切りに。フライパンにオリーブオイルを入れてトマトを並べる。ふたをして焼く (中火で15分)。
- ② ふたをとり、にんにくを入れて煮詰める (弱火で8～10分)。
- ③ 卵をいれて塩こしょうをふり、卵が好みの固さになるまでふたをする。フライパンごと食卓へ。

●アドバイス

- ・時間をかけてトマトのうま味を出します。辛みのあるスパイスを加えても合います。
- ・パスタソースにするのもおすすめです。

かんたん
ステップ



STEP 1

トマトを横半分に切る。



STEP 2

ふたをして中火で15分
→ふたをとり、
弱火で8～10分焼く。



STEP 3

卵を入れてふたをする。