



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



●材料（2人分）

トマト	大3個 (550g)	オリーブオイル	大さじ1
卵	2個	塩	適量
にんにく	1片	こしょう	適量

●つくり方

- 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。