

ハムのかわりにトマトを使って!簡単アイデアの夏野菜メニュー

トマトエッグ

1人あたり

野菜 **2.5** 皿分

エネルギー: **178** kcal

塩分: **0.7** g

主菜: **1** っ(SV)

副菜: **2.5** っ(SV)



材料(2人分)

- トマト 大1個
- 卵 2個
- ミックスチーズ 20g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2
- キャベツ 2枚
- パセリ 適宜

作り方

- (1) トマトは7mm厚さの輪切りにし、ペーパータオルなどで余分な水気をとる。キャベツは太めの千切りにし、ラップに包んでレンジで1分ほど加熱する。
- (2) フライパンに油を熱し、トマトを入れて両面をサツと焼き、塩・こしょうをふったらトマトの上に卵を割り入れる。
- (3) ミックスチーズをのせ、火を弱めてふたをし、好みの固さになるまで火を通す。
- (4) 器に3を盛り、キャベツ・パセリを添え、塩・こしょうをふっていただく。



竹内先生より

朝の定番メニューが、夏野菜メニューに早変わり！ハムのかわりにトマトを入れて、玉子、チーズとの相性もばっちり！