

トマトの卵とじ

お手軽度 ☺☺☺

あっさりとした味付けで、夏にぴったり！

エネルギー 132 キロカロリー
塩 分 0.9 グラム

材料 (1人分)

トマト	1/2個
卵	1個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	大さじ1/2



作り方

①下準備

トマト
一口大に



卵
ときほぐす



②フライパンに油を入れ、
トマトを炒める。火が
通ったら塩、こしょう
する。



③とき卵を加え混ぜ、半
熟になったら火を止め
る。



アレンジメニュー

ウインナーキャベツ

材料 (1人分)

・キャベツ (ざく切り)	1枚	・卵	1個
・ウインナー (斜めうす切り)	4本	・塩・こしょう	各少々
		・油	大さじ1/2

作り方

- ① 油を熱したフライパンでキャベツ、ウインナーを炒める。
- ② しんなりしてきたら、塩、こしょうをふる。卵を直接割り入れ、ざっくりと混ぜて卵でとじる。