

朝ごはんを食べよう！ 簡単おすすめメニュー No.9

トマトオムレツ

＜材料＞	＜4人分＞
卵	4個
トマト	3個
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	少々



＜作り方＞

- ① トマトはざく切りにする。フライパンに油を熱し、強火でトマトをさっと炒める。
(皮がかたくて気になる場合は、トマトを湯むきしておく)
- ② 塩・こしょうで味付けし、とき卵を一気に流し入れ大きくかき混ぜる。
- ③ やわらかくまとまったら盛り付ける。
好みでしょうゆをかけてもよい。

＜おすすめポイント＞

- ・ 朝の忙しい時に、主菜と副菜が一緒にとれます。
- ・ パンやおにぎりにも合います。
- ・ ホットプレートでもできます。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 115kcal たんぱく質 6.9g 脂質 7.3g カリウム 33mg カリウム 302mg 食塩相当量 0.4g

