

トマトとアスパラのオムレツ

トマトの酸味とアスパラガスの歯ごたえがおいしさの決め手

材料 (1人分)

アスパラガス	2本
トマト	1/2個 (75g)
卵	2個
牛乳	大さじ1
塩こしょう	少々
バター	小さじ1と1/2
ケチャップ	} 好みで
マヨネーズ	



エネルギー

227

キロカロリー

たんぱく質

14.1

グラム



1.

アスパラガスをゆで、2cmに切る。トマトは乱切りにする。



2.

卵に牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。



3.

フライパンにバターを熱し、卵を流し入れる。全体を大きく混ぜ、アスパラガスとトマトをちらす。



4.

半熟状になったら、半分に折って皿に盛り付ける。
お好みでケチャップやマヨネーズをかけたり、トーストと一緒に食べたりするとおいしいですよ！

☆轟小学校 大川菜穂さんのレシピ☆

《ひとこと》

フライパンで一気に焼くオムレツは、手早く作れて、時間のない朝にぴったりです。ぜひ、作ってみてください。

