

野菜たっぷりクッキング

トマトオムレツのあんかけ

材料	2人分	作り方
トマト	中1個	① トマトは種を取り5～6mm角に切る。玉葱はみじん切りにする。 ② フライパンにバターを溶かしてトマトと玉葱をさっと炒め、塩、こしょうをする。ボウルに取り出して冷ます。 ③ ボウルに卵を割りほぐして炒めたトマトと玉葱を加えて混ぜる。 ④ フライパンにオリーブ油の半量を入れて熱し、③の卵液の半量を入れてオムレツを焼く。再度繰り返して焼く。 ⑤ 鍋にあんの材料を入れ、混ぜながら加熱して、とろみがついたらオムレツにかける。
玉葱	1/4個	
卵	4個	
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	10g	
オリーブ油	大さじ2	
あん		
〔粉末コンソメ	小さじ1	
湯	1/2カップ	
ケチャップ	大さじ1	
〔片栗粉	小さじ1	
水	小さじ1	

