

☆楽しくおうちごはん☆

《夏野菜ソースのオムレツ》



トマトに含まれるリコピンは、加熱し油と一緒にすることで、吸収率がアップします。旬の野菜のうま味をいかし、調味料が少なくても美味しく食べられる夏野菜ソースです。

◆材料◆ 2人分

鶏卵	4個	
A	牛乳	50ml
	食塩	少々
	こしょう	少々
	有塩バター	5g×2個
＜夏野菜ソース＞		
オリーブオイル	小さじ1	
にんにく	1かけら	
ズッキーニ	1/2本	
トマト(中)	1個	
玉ねぎ	1/4玉	
B	上白糖	小さじ2/3
	トマトケチャップ	小さじ2
	ウスターソース	小さじ1

◆作り方

<オムレツ>

- ① ボウルに卵を溶いて、Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、バターを1個溶かしたら、①を半量流し入れ、オムレツを作る。
- ③ 皿にとり、残りの卵液も同様に作る。

<夏野菜ソース>

- ① トマトはへたをくり抜き、反対側の部分に十字に浅く切り込みを入れる。
- ② 小鍋にお湯を沸かし、お玉にトマトをのせて入れる。皮が少し剥がれてきたら、冷水に取る。
- ③ 冷めたら皮をむき、1cmの角切りにする。
- ④ にんにくはみじん切りにする。ズッキーニは1cm幅の角切りにする。玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ⑤ 小鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、ズッキーニと玉ねぎを炒める。
- ⑥ 全体に油がまわったら、トマトとBを加え、煮込む。水分が少し減り、とろみが出たらオムレツにかける。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
248kcal	1.1g	130g