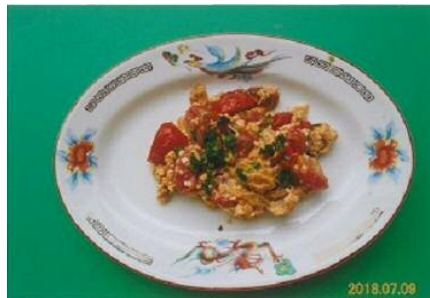




とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 54

第2次 とよあけ健康21計画

トマたま



野菜1人
395g

★材料(2人分)★

- ・トマト 6個
- ・卵 2個
- ・にんにく 2かけ
- ・中華調味料 小さじ2
- ・ねぎ 20cm
- ・サラダ油(ごま油) 大さじ2

ここがポイント！

卵の固さはお好みで！火加減で調整するとよいですよ！

★作り方★

- ①フライパンに油を入れ、一口大に切ったトマトと、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ②卵を溶き、中華調味料を同時に①に入れ、混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り付け、みじん切りのねぎをのせる。

【(1)個人部門 考案:まこちゃんさん(三崎町)】