



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

224

Masayo

タイトル: サンシャイントマトと
アスパラの卵ソテー



いわきのサンシャイントマトは、丸のままガブリとかじりつくのが一番！！ですが、ちょっと一手間加えたら、朝食にも、お酒の肴にもぴったりの一品になりますよ(^o^)

サンシャイントマト1個は1cm位の角切り、アスパラ1束は斜め切りにします。フライパンにオリーブ油大さじ1杯強を十分熱し、塩こしょうした溶き卵4個分を入れて大きく混ぜ、半熟状の卵焼きを作り、取り出しておきます。

同じフライパンにバター(マーガリン) 小さじ1杯位を入れてアスパラを炒め、塩こしょうしてトマトを入れます。

続いて先ほどの卵をもどして、ふんわり混ぜればできあがり。サンシャイントマトのほどよい酸味が食欲をそそります！

(アスパラの代わりに、いんげんやエリンギ、レタスなども良く合います)