



たっぷりトマトの巣ごもり卵



材料 【1人分】

トマト	中1/2個
アスパラガス(冷凍)	1本
フライドポテト(冷凍)	4本
卵	1個
溶けるチーズ	10g

エネルギー
169
kcal

塩分
0.5
g

野菜量
95
g

(1人分)

作り方

- 1) トマトは1.5cmの角切り、冷凍アスパラガスは4等分に切る。
- 2) フライパンに冷凍フライドポテトを入れ、ゆすりながら温める。
- 3) ポテトの表面が焼けてきたら、トマトを加え、卵を落とす囲いを作る。
- 4) 囲いの中に卵を落とし、溶けるチーズとアスパラをのせる。
- 5) ふたをして、卵が好みの硬さになるまで中火で蒸し焼きにする。



対象
どなたでも

Cooking Point

- ポテトの周りをトマトで囲みます。 トマトの水分をポテトが適度に吸い、しっかりとした囲いができます。
- 冷凍いんげんやブロッコリーでも作れます。