♪オムレツ・トマトミートソース♪

＜材料の目安＞

- 卵　ひとり 2～3 個
- 塩、こしょう　少々
- トマト水煮缶　1 個
- にんにく　1 個
- バター　適宜
- ひき肉　200g
- 玉ねぎ　1/4 個
- オレガノ、塩、こしょう　適宜

＜作り方＞

1. 玉ねぎの薄切りを炒めて、しんなりしたらにんにくのみじん切りとひき肉を加えて、しっかり炒める。
2. トマトの水煮缶を入れて、オレガノと塩少々も加えて、中火で時々混ぜながら煮詰める。煮詰まったら塩、こしょうで味を整える。
3. ボウルにひとり分ずつ卵を割り入れ、塩と胡椒を加えてよくほぐす。
4. フライパンを温めてバターを入れ、火を強める。バターが溶けたら卵を一気に流しいれ、大きくかき混ぜながらだんだんひとつにまとめる。
5. フライパンの向こうに寄せて、フライパンを軽くあおるようにしながら火を通し過ぎないように手際よく、形よく焼き上げる。
6. お皿に盛り、トマトミートソースをかける。ご飯を添えて、一緒に食べるのも美味しい♪

Copyright © 2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved