

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



トマトにはグルタミン酸という、昆布と同じうま味成分が豊富に含まれています。卵や肉、魚などと一緒に調理すると、動物性食品のうま味との相乗効果でより強いうま味を感じられ、さまざまな料理に合います。

材料 (4人分)

トマト……………	大4個	A {	マヨネーズ……	大さじ1
卵……………	4個		塩……………	少々
			こしょう……………	少々

VOL.54 トマトエッグ

1人分の栄養価 エネルギー139kcal、塩分0.8g

作り方

- ①トマトはへたの周りを横にスライスする。
- ②スプーンで中をくり抜き、中身と外側に分ける。
- ③②の中身を粗く刻み、**A**を加えて混ぜる。
- ④②の外側を器にして③を入れ、卵を一つずつ割り入れる。
- ⑤オーブントースターで8～10分ほど焼き、皿に盛り付ける。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)