

## フレッシュトマトがたっぷり！白だしのトマトオムレツ(1人前約190kcal)

トマトの自然な甘みを  
活かしたオムレツです



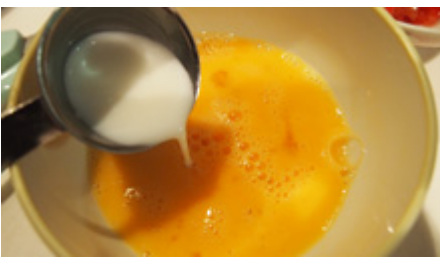
### <材料(1人前)>

- トマト……1/4個
- 卵……2個
- 牛乳……大さじ1
- パセリ……お好みで
- 白だし……小さじ1

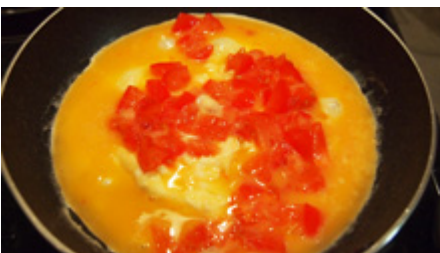
### <使用した商品>



【1】まずトマトを1cm大程度に刻みます。(包丁で切るのが難しい場合は、キッチン用のハサミで切るのがおすすめです)



【2】卵2個に牛乳大さじ1、「白だし」小さじ1を入れてよく溶いておきます。



【3】熱したフライパンに、溶いた卵の半分→トマト→残りの卵全部の順に入れてトマトを閉じていきます。形を整えながら焼いて完成です。