

トマトのオープンオムレツ

～トマトの酸味が加熱によってまろやかに～



材 料（2人分）

トマト	中1個（200g）
卵	2個
グリーンアスパラガス	2本（40g）
玉ねぎ	50g
バター	小さじ2
A { 塩	少量
こしょう	少量

作り方

1. トマトはヘタをとり、皮つきのまま1.5センチの角切り。アスパラガスは根元から5センチくらいの皮をピーラーでむき、2センチ長さの斜め切りにする。玉ねぎは粗いみじん切り1にする。
2. 卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜておく。
3. フライパンを熱してバターを溶かし、玉ねぎ、アスパラガスを炒め、トマトを加えてサッと炒める。2を流し入れ半熟状にかき混ぜたら、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。

- 🍅 新鮮でおいしい、今が旬の「市川とまと」🍅
市川市産のトマトの収穫時期は、3月～6月です。
とてもみずみずしく甘いトマトです。
見分け方は、放射線状に筋がみえて、
均等に丸みのあるものが良いとされています。
ぜひ、食べてみませんか。

