

トマトのオープンオムレツ



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

～トマトの酸味が加熱によってまろやかに～

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。

