

目覚ましトマトエッグ

トマトのレシピ



トマト × 卵 × チーズ! 目に鮮やかで
バランスよい朝のお助けメニュー

材料 (1人分)

「りんか 409」 トマト
または、「王様トマト」..... 1 個
卵 1 個
ピザ用チーズ..... 大さじ 1
ドライバジル 適量
ピザ用チーズ(トッピング用)..... 大さじ 1

作り方

- ① トマトはヘタを取り、タネやゼリー、芯の果肉をくり抜きます。卵は小ぶりの容器に溶かずに割っておきます。
- ② くり抜いたトマトの中に、ピザ用チーズとドライバジルを入れ、割っておいした卵を容器からそっと移します。
- ③ 卵の上からピザ用チーズをトッピングし、230℃のオーブン、または、オーブントースターで 20 分焼きます。

ワンポイント

夜、下ごしらえをしておけば、朝は焼くだけ! ドライバジルの香りがアクセントになって、簡単なのに、ワンランク上のおいしさです。