



《主食》 トマトオムレツ

佐倉市では、多くの地域でトマトが生産されています。

トマトには、風邪予防のビタミンC、腸の調子を整える食物繊維、塩分の排出を促すカリウムなど多くの栄養素が含まれます。

▶材料（4人分）

たまねぎ	大 1 / 4 個
たまご	L3個
ハム	3~4枚
トマト	大1 / 2個
サラダ油	少々
スライスチーズ	2枚
塩・こしょう	少々
カップ	4個

▶作り方

- ①玉ねぎ・ハムはみじん切りにする。トマトは種を取ってざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとハムを炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ボウルに卵を割り入れ、そこへ②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③にスライスチーズを小さくちぎって入れ、刻んだトマトも加えて混ぜ合わせる。
- ⑤カップに分け、オーブンで焼く。
※フライパンに④をそのまま流して焼いてもOK！