



トマトオムレツ | 所要時間 10分 2人分 220kcal

トマトが入った新しい食感のオムレツです。トマトは、ビタミンA、Cが豊富なほか、トマトの赤い色素成分である“リコピン”を含んでいます。“リコピン”には、がんや動脈硬化を防ぐ作用があり、加熱してもあまり減少しません。また、炒めたり煮込んだ料理はリコピンを効率よく摂取できます。「トマトオムレツ」で美味しく夏を乗り切りましょう！

INGREDIENTS

2人分

トマト	1個
卵	3個
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	大さじ1
ツナ缶	1缶
バター	10g
コンソメ	少々

PROCESS

- 1 トマトを湯むきして、ゼリー状を取り除き、1cm角に切る。
- 2 ツナ缶の油をきっておく。
- 3 卵、塩、こしょう、牛乳、①②を混ぜて、バターを熱したフライパンに流し入れ、三つ折りにする。



●来歴

中南米のアンデス高地が原産とされていますが、メキシコという説もあります。日本への伝来は江戸時代。青臭く、真っ赤な色が敬遠されて当時は観賞用でした。食用となったのは明治以降で、さらに日本人の味覚にあった品種の育成が盛んになったのは昭和に入ってからでした。

●東川産トマトの特徴

本町では病気に強く甘みと酸味のバランスが良い品種を作っています。さわやかな風味が食欲をそそり、中にはゼリー状のものがキレイに入ってみずみずしく、口の中でうまみがあふれ出します。リピーターも多く大変人気があります。

●選び方

皮にツヤがあり、赤色が均一でヘタはピンとしていて萎れていないもの、手にとってずっしりと重いものは、水分が詰まっていて果肉が緻密です。角ばったものは中が空洞になっているので注意。