野菜のトマト煮落とし卵添え



調理時間 約25分
カロリー 172kcal(1個分)

材料 (2人分)

ナス	1/2本
玉ネギ	1/8個
マッシュルーム	2個
しめじ	1/4袋 25g
ハム	1枚
オリーブ油	大さじ1/2
トマト缶	1/2缶 200g
コンソメの素	1個 (7g)
塩・コショウ	各少々
卵	2個

作り方

1. ナスは7～8ミリの厚さの半月切りに、玉ネギとマッシュルームは薄切りに、しめじはほぐしておく。ハムは1cm幅の短冊切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱して(1)を炒め、全体に油がなじんだら、トマト缶とコンソメの素を加える。中火で10分ほど煮て、塩、コショウて味を調える。
3. オバールグラタンSに(2)を半量ずつ入れて卵を落とし、グリルに入れて両面焼グリルを点火し、上火強、下火弱で5分焼く。

スペインの郷土料理【フラメンカエッグ】をアレンジ。 ※直火対応の耐熱皿をご利用ください。 今回は、グリルプロダッチオーブンS((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。