

さば缶のミニトマト煮

【材料】

さば缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	5粒
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
好みのハーブ	適宜

【作り方】

- ①ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに玉ねぎを入れて加熱する。
- ③さば水煮缶を汁ごと加える。
- ④さらにミニトマトを加えて、少ししんなりしたらおろしにんにく、しょうゆを加え、最後にオリーブオイルをかけ、ハーブをのせて出来上がり。



ミニトマトのお花焼き

【材料】

ミニトマト	4粒
卵	1個
水菜	少々
油	適量
シュレッドチーズ	10g程度

【作り方】

- ①ミニトマトは縦半分に切る。水菜は葉先を切る。
- ②フライパンを熱し油をひいて、卵を器に割り入れ、卵黄をスプーンですくいフライパンの上の方に入れる。
- ③黄身の周りに卵白を流し入れ、ミニトマトを卵黄の周りに並べる。
- ④お好みでシュレッドチーズをミニトマトの間にかける。
- ⑤水菜を並べ蓋をし、お好みの硬さに卵黄が固まるまで加熱する。
- ⑥蓋を開け、冷めるまで待ち、皿に移す。



トマトの塩昆布ごま和え

【材料】

トマト	1個
ごま油	小さじ1
塩昆布	5g
ごま	小さじ1

【作り方】

- ①トマトは1.5cm角に切る。
- ②ごま油、塩昆布を和えてしばらくおいて、食べる直前にごまを和える。



作り方

YouTube→

