

## 本日のご紹介レシピ

### 「朝食にぴったり！トマたま炒め」



- 【材料】 4人分
- ・トマト（中玉） ..... 3個
  - ・卵 ..... 3個
  - ・ごま油 ..... 大さじ2  
(A)
  - ・トマトケチャップ ..... 大さじ3
  - ・顆粒鶏がらだし ..... 小さじ1
  - ・水 ..... 大さじ3

- 【作り方】
- ① トマトは3～5センチの角切りにし、卵は溶きほぐす。
  - ② フライパンにごま油大さじ1を入れ、半熟状になるまで炒め、ボウルに取り出す。（中火、30秒）
  - ③ ごま油大さじ1でトマトを炒め、Aを加えて軽く煮詰めてとろみをつけてから卵を戻し、全体的に絡め合わせて盛り付ける。

## 本日のご紹介レシピ

### 「冷凍トマトのフローズンスムージー」



#### 【材料】 4人分

- ・トマト（中玉）…………… 4個
- ・野菜生活オリジナル …… 300ml
- ・はちみつ …………… 大さじ

#### 【作り方】

- ① トマトはヘタを取って洗い、ポリ袋に入れて冷凍しておく。
- ② ①を流水につけて皮をむき、適当な大きさに切る。
- ③ ②と野菜生活100をミキサーにかけ、好みではちみつを加える。

注意：はちみつを使用していますので、満1歳未満の乳児には食べさせないでください。