



がっしゅうこく
メキシコ合衆国

ウエボス・ランチェロス (メキシコ合衆国)

一皿でいろいろな栄養が摂れて、お腹も満足！
ソースと卵がからんだトルティーヤが美味です。



栄養成分 1人分

エネルギー	332kcal
たんぱく質	12.6g
カルシウム	66mg
食塩相当量	2.2g

材料 1人分

トルティーヤ	1枚
卵	1個
オリーブ油	小さじ1
イタリアンパセリ(刻む)	少々

【トマトソース(材料は作りやすい分量)】

トマト水煮缶詰	1缶(400g)
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ2

【A】

水	1カップ
固形ブイヨン	½個
赤唐辛子	1本
塩、砂糖	各小さじ½
こしょう	少々

作り方

【トマトソース】を作ります。トマト水煮缶詰はボウルにあけてなめらかになるまで手でつぶします。

鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えてしんなりとなるまで炒めます。 と【A】を加え、弱火で15分ほど煮込みます。

フライパンにオリーブ油を引いて中火で熱し、トルティーヤを入れて両面をさっと焼きます。

トルティーヤの上に卵を割り入れて周りのトマトソース100gをかけ、湯大さじ1~2を鍋肌に回し入れて蓋をします。卵が好みのかたさになったら器に盛り、イタリアンパセリを散らします。

✓ トルティーヤの代わりに、トルティーヤチップスを敷いて作っても手軽にできます。焦げ付きやすいのでまわし入れる湯を多めに入れて蒸し焼きにするとよいでしょう。