

# 『ジャーマンポテトの卵とじ トマトソースかけ』

## 材料(2人分)

卵		3個
じゃが芋	中2個	(200g)
玉ねぎ	1/2個	(100g)
コンビーフ(缶詰)		1缶
トマトの水煮		1/3缶
塩・しょう油・オリーブ油・ コショウ		

## 作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、2cm角に切る。  
鍋にたっぷりの水に塩一つまみ、じゃが芋を入れて柔らかくなるまで約10分茹で、ザルに上げて湯を切る。玉ねぎは2cm角に切っておく。
- ② トマトソースを作る。小鍋にトマトの水煮を入れて、中火にかけ、塩少々を加えて3~4分間煮詰め、しょう油小さじ1/2加えて、サッと混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎをサッと炒める。じゃが芋を加え、表面がカリッとするまで炒め、軽く塩、コショウを振る。  
コンビーフを加え、粗くほぐしながら炒める。(ベーコンでも良い。)
- ④ 具をフライパンの縁に寄せ、溶き卵を中心に流し入れる。大きくサッと混ぜて、半熟手前で火を止める。器に盛り、温めた②のトマトソースをかける。