

㊤ひまわり油のボスカイオーラ



♪材料♪(4~5人分)

しめじ…1パック
エリンギ…1パック
ソーセージ…10~15本
にんにく…1かけ
ひまわり油…大さじ2
トマト水煮缶(カット)…1個
コンソメ…適宜
塩コショウ…適宜
チーズ…適宜
たまご…4~5個

♪作り方♪

- ① 熱したフライパンにひまわり油と、みじん切りにしたにんにくを加える。
- ② 油に香りがついたら1口大に切ったエリンギ、ほぐしたしめじ、斜め切りにしたソーセージを加えて中火で炒める。
- ③ 火がとおったら、トマト水煮缶(カット)を加えて沸騰するまで加熱する。
- ④ コンソメ・塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ チーズを入れ、たまごを落としたら、蓋をする。
- ⑥ 火がとおったら出来上がり。

♪ひとこと♪ 生のトマトで作る場合は、中トマト4~5個を水煮にしておく。