



# お手軽に一品料理

トマト缶を使って簡単に、豆乳でコクをプラス

## 簡単トマトリゾット (1人分)



Cooking Time  
Total time is  
**10** Min 分

### 栄養成分

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 341Kcal |
| たんぱく質 | 19.7g   |
| 食塩相当量 | 2.6g    |

### 材料

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| ・ごはん                  | 110g       |
| ・カットトマト缶詰             | 100g       |
| ・玉ねぎ                  | 小1/8個(20g) |
| ・ささみフレーク(レトルト水煮タイプ使用) | 1袋(50g)    |
| ・豆乳(100%)             | 100ml      |
| ・スライスチーズ              | 1枚         |
| ・コンソメ(顆粒)             | 小さじ1       |
| ・こしょう                 | 少々         |

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにカットトマト缶、豆乳、コンソメを入れて混ぜる。
- ③ ②に①とささみフレークを入れて混ぜたところに、ごはんを入れてこしょうを振り、さっくりと混ぜる。
- ④ スライスチーズをちぎって入れて、ラップをふんわりとかける。
- ⑤ 電子レンジ600Wで6~7分を目安に加熱する。
- ⑥ 器に盛りつける。(バジルなどを添えても)

