



# 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)



### 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)

### 栄養成分

エネルギー	341Kcal
たんぱく質	19.7g
食塩相当量	2.6g