



# レンジでトマトリゾット



## 材 料 (2人分)

- トマト …… 1個 (150g)
- えのき …… 50g
- ベーコン …… 2枚 (30g)
- ごはん …… 120g
- 水 …… 200cc
- コンソメ …… 1/2個
- ピザ用チーズ …… 大さじ2
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々

## 作り方

- ① トマトはヘタを取り4等分に切る。えのきは石づきを取り1cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①と水、コンソメを入れ、ラップをしてレンジで3分加熱。
- ③ トマトは皮を取り、フォークで荒くつぶす。
- ④ ③にごはん、チーズ、オリーブ油を加えて混ぜ、ラップをして2分加熱。仕上げに、こしょうで味をととのえる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 187Kcal
- 塩分 1.0g