

ダイニングメニュー

フレッシュトマトを丸ごと使った

トマトリゾット

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

トマト	2個
ベーコンスライス	1枚
たまねぎ	1/2個
ぶなしめじ	1/2パック
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ1
ごはん	200g
水	400ml
顆粒コンソメの素	小さじ2
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g
粗挽き黒こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①トマトは湯むきして横半分に切り、種を取り、1cmの角切りにする。
- ②ベーコンは1cm角に切り、たまねぎはうす切りにし、ぶなしめじはいしづきを取り小房に分ける。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・②のベーコンを炒め、②のたまねぎ・ぶなしめじを入れ、塩・こしょうをしてさらに炒める。
- ④③に水・顆粒コンソメの素を入れ、沸騰したら、ごはんを入れ、塩・こしょうをして煮込む。
- ⑤④の水分が半分になれば、①を入れさらに煮込む。
- ⑥⑤の水分が少なくなれば、ピザ用チーズを加え、混ぜる。
- ⑦器に⑥を盛りつけ、粗挽き黒こしょう・パセリをふる。



トマトの酸味をアクセントにしたリゾットです。酸味が気になる場合は長めに煮込みましょう。

食事バランスガイド

1人あたり: 204 kcal

