

# トマト風味の焼きリゾット

食材を小さく切って柔らかく煮ることで、消化しやすくした胃にやさしいレシピです。

1品で主食・主菜・副菜がバランスよくとれるので、食欲のない時にもおすすめです。トマトは半熟卵と混ぜることで、酸味がまろやかになり、食べやすくなります。



## ひとり分あたりの 栄養価

370  
kcal

塩分  
1.8  
g

たんぱく質 12.3g 脂質 9.8g 炭水化物 56.2g

## ●材料（2人分）

・ご飯	お茶碗小2杯 (240g)	<A>	
・トマト	20g	・トマトジュース 100%	160ml
・玉ねぎ	1/2個	・ケチャップ	大さじ1
・ほうれん草	50g	・水	2カップ
・ベーコン	20g	・スープの素	小さじ1
・卵	2個		
・塩こしょう	少々		

## ●作り方

- ① トマト、玉ねぎ、ベーコンは7～8mmの角切りにします。ほうれん草は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら①を加え、アクを取りながら10分煮ます。
- ③ ご飯を加えて軽く煮て、塩こしょうで味をととのえます。
- ④ 耐熱皿に③を盛り、卵を中央に入れてオーブントースター（200℃）で3～5分焼いて、できあがり。  
※オーブントースターがない場合は、半熟卵を乗せるとよいでしょう。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 錦溪 小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局