

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