

残ったご飯で！かんたん 「トマトリゾット」

《材料 (4人分)》

- | | | |
|--------------|-----------------------|-------------|
| ● ご飯 お茶碗 2杯分 | ● 玉ねぎ 1/2 個 | ● ツナ缶 1缶 |
| ● トマト 1個 | ● トマトジュース 1缶 (200cc程) | } A |
| ● コンソメ 1個 | ● 水 300cc | |
| ● 油 適量 | ● 粉チーズ 大さじ 3 | ● 塩・こしょう 少々 |



白いお粥に飽きたら・・・
トマトでさっぱり！変わりお粥！

* 噛む力が弱い方におすすめです。

* 飲み込む力が弱い方は硬さの調整が必要な場合がありますので、個別にご相談ください！

【1人分 : エネルギー 471kcal たんぱく質 17.2g 塩分 2.4g】



©WANPUG

《作り方》



1 トマトは、熱湯入れて茹むきし、さいの目に切ります。



2 熱したフライパンに油をひき、みじん切りの玉ねぎを炒めます。



3 ②に、ご飯・ツナ缶とAを入れて弱火で5分程煮ます。



5 塩とこしょうで味を整えたら、完成です。



4 ご飯が柔らかくなったら、粉チーズを加えて、火を止めます。

忙しいときは・・・

トマト
↓
水煮やミートソース

にすると、さらに時短！