

# トマトリゾット

3分

エネルギー 376kcal

食物繊維 1.5g

塩分 2.2g

主食



## 材料 (1人分)

ごはん 100~150g

トマトスープの素 1袋

ウインナー 2本(40g)

とろけるスライスチーズ 1枚

ドライバジルかパセリ(お好みで) 少々

## 作り方

- 1 深めの器にトマトスープの素を入れ、熱湯150mlを注ぎ素早く混ぜる
- 2 手でちぎったウインナー(ハサミで切ってもよい)とごはんを加え軽く混ぜ、スライスチーズを上に乗せる
- 3 500Wの電子レンジで2分を目安に加熱し、ドライバジル又はパセリを振って完成

## アレンジ・ポイント

- 牛乳やヨーグルト、果物を加えるとバランスが整います
- 別の粉末スープのもとでも美味しくできます



recipe by 蓮田市健康増進課

レシピNo. 009