

優秀賞

レンジで簡単！トマトまるごとリゾット

レシピ考案者



ツルハ
ドラッグ
ツルハドラッグ
登録栄養士
小西 友果子

トマト好きにはたまらない？
火を使わずレンジで
調理するだけの
簡単リゾットです！



調理時間
15分

1人分
野菜 177g
たんぱく質 8.5g
塩分 1.5g
エネルギー 388kcal

材料 (1人分)

ご飯	150g
トマト・小	1個(150g)
ブロッコリー	2房(30g)
薄切りハム	1枚(10g)
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/4
水	大さじ1
A 「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	小さじ2
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① トマトはヘタを取り、十字に切り込みを入れる。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。ハムは半分に切って1cm幅に切る。
- ② 耐熱容器にご飯、Aを入れて軽く混ぜ、①のトマト・ブロッコリーをのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- ③ ①のハムを加え、トマトをくずしながら全体を混ぜる。