

トマトリゾット ～旬のトマトをたっぷり加えました。トマトのうまみを楽しんでください～



1人分 309kcal
塩分 0.3g

材 料（約5人分）

米	300g
トマト	600g
トマトジュース（無塩）	200ml
玉ねぎ	100g
ブナピー（またはしめじ）	100g
エリンギ	100g
オリーブ油	大さじ2
湯	360ml
固形バイヨン	1/2個
ブロッコリースプラウト （パセリなどでも良い）	少量
粉チーズ	大さじ2
こしょう	少量

作り方

- ① 米はといで、ザルに上げておく。
- ② トマトは湯むきし、大きめの一口大に切る。種や汁も使うので、取っておく。玉ねぎはみじん切りにし、ブナピー、エリンギは食べやすくほぐしておく。
- ③ お湯に固形バイヨン、トマトジュースを合わせ、スープを作り温めておく。
- ④ 鍋にオリーブ油、玉ねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒めたあと、米を加えて炒める。米が透き通ってきたら、③を少しずつ3～4回に分けて加え、ときどき混ぜながら弱火で煮る。ブナピー、エリンギ、トマトを汁ごと加え、軽く混ぜ、さらに煮る。
- ⑤ 水分がなくなったら火を止め、器に盛り、粉チーズ、こしょうをふって、ブロッコリースプラウトを飾る。

※トマトは、水煮の缶詰を利用しても良いです。分量は1缶(400g)を汁ごと使い、湯は360mlで同様に作れます。

※ブロッコリースプラウトは彩りのため、季節の緑のハーブなどでアレンジしてください♪