



お米のレシピ supported by 全農

冷やご飯で簡単♪

お手軽クリーミートマトマトリゾット

(1人分) エネルギー437kcal / タンパク質13.5g / 炭水化物46.3g / 塩分1.5g / 糖質45.2g



食材 (2人分)

冷やご飯	茶碗軽く2杯分
(200g) トマト	1個
スライスベーコン	4枚
牛乳	200ml
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① トマトはヘタをとってざく切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイル、ベーコンを入れてよく炒める。トマトを加え、全体を炒め合わせる。
- ③ ご飯、牛乳を加え、ご飯をほぐして約2分煮込み、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調べて完成。
- ④ お好みで刻んだパセリをちらす。

完成イメージ



目安調理時間
約10分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

全農

