

3つの缶でトマトリゾット風



調理時間
10分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●ごはん	茶碗1杯	} A
●さばの水煮缶	1/2缶	
●コーン缶	75g	
●トマト缶	100g	
コンソメ	10g	
●砂糖	10g	
ケチャップ	20g	
●粉チーズ	12g	
●パセリ	少々	



<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、加熱する（水分が足りない場合は、水を少し加える）
- ② ①にごはんを加え、好みの時間煮込む
さらさらごはん：1～2分程度
やわらかごはん：5分程度
- ③ 器に盛り、粉チーズとパセリをかけたら完成

トマトの酸味が苦手な場合は、
しっかり加熱すると酸味が飛ぶ
んだリン！



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるものとなるもの
- エネルギーのもととなるもの
- 体の調子を整えるもの