

# トマトリゾット

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
粉チーズ	5	24	2.2	6	43	0.2
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
パセリ	0.1	0	0	4	0	0
合計		476	5.6	457	145	1.4

## 作り方

ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、ひっくり返して1分蒸らす  
よくほぐして小鍋に入れ、トマトソースを加える  
軽く炒めて器によそる  
オリーブ油、粉チーズ、パセリを加える



## 《ワンポイントアドバイス》

簡単すぎて笑っちゃう。でも味は本格的！

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16