

最優秀賞



## 簡単トマトとチーズのリゾット

考案者：出水 里沙 さん

### 出水さんのアピールポイント

とろとろチーズとつぶしたトマトがごはんに合います。

### 材料 1人分(g)

ごはん…………… 150  
トマト…………… 中1個  
しめじ…………… 1/4パック  
とけるチーズ…………… 20  
(スライスチーズなら 1枚)  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々

### 作り方

- ①ごはんを皿に盛り、真ん中に、へたを取り、浅く切れ目を入れたトマトを丸ごと置き、その周りにしめじ、とけるチーズをちらし、塩・こしょうする。
- ②ラップをして電子レンジ(500W)に約3~5分かける。
- ③熱いうちに、トマトをくずし、混ぜて食べる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
351	10.2	6.5	148	0.6	0.8