

# 食物繊維たっぷりトマトリゾット

## 材料（2人分）

ご飯	……300g
カットトマト缶(有塩)	……400g（1缶）
ミックスビーンズ	……60g（1パック）
玉ねぎ	……100g（1/2個）
しめじ	……100g（1パック）
チーズ	……40g
水	……100g（1/2カップ）
コンソメキューブ	……5.5g（1個）
胡椒	……少々
パセリ	……少々



1人分

エネルギー  
503kcal

塩分  
2.1g

食物繊維9.0g

トマトときのこの旨味  
を利用し塩分カット！

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、しめじは石づきをとっておく。
- ②フライパンに水を入れ沸騰したら、玉ねぎとしめじを入れて火を通す。
- ③②のフライパンへコンソメキューブを加えて溶かす。
- ④③へカットトマト缶、ミックスビーンズ、ご飯を入れて混ぜ、チーズを加え溶かす。
- ⑤胡椒を加えて全体を混ぜ、器に盛る。パセリをふって完成。