



アカモクのトマトリゾット



材料 (2人分)

米	150 g
水	600 g
トマト	300 g
たまねぎ	100 g
ベーコン	20 g
アカモク	60 g
サラダ油	12 g
固体ブイヨン	4 g
塩	0.2 g
粉チーズ	12 g

作り方

- 1 米は煮る30分ほど前に洗って平らなざるなどに広げ、水気をきる。
- 2 トマトは皮を湯むきし、3cm角に切る。
- 3 たまねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- 4 アカモクはさっとゆで、細かく刻む。
- 5 鍋に油を熱してたまねぎ、ベーコン、米の順に加え透き通るまで炒めたら、トマトも加えてさらに炒める。
- 6 分量の水とスープの素を加え沸騰したら弱火にし、ふたをして弱火で約12分煮る。
- 7 4のアカモクを加えてひと煮立ちしたら火を止め、粉チーズと塩を加えてひと混ぜして器に盛る。

1人分の栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム
472kcal	209.2g	14.6g	13.6g	90.4g		8.2g	911mg
カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	食塩相当量
1572mg	396mg	226mg	4.3mg	3.4mg	0.39mg	1.48mg	2.3g

