

トマトのさっぱり冷やしリゾット



Ⅵ 栄養素（1人分）

エネルギー量	549.3	kcal
食塩	1.8	g
たんぱく質	18.0	g
脂質	15.9	g
食物繊維	5.1	g

Ⅵ 材料（1人分）

ごはん	180	g
トマト	120	g
アボカド	25	g
卵	25	g
ベーコン	10	g
コンソメ	3	g
塩	0.2	g
豆乳	200	g
寒天	2	g
水	200	g

Ⅵ 作り方

- (1) トマト(60g)を細かく刻む。
- (2) (1)を寒天と水に混ぜ、冷蔵庫で固める。
- (3) ベーコンを3cmくらい、トマト(30g)を1cm角くらいの大きさに切る。
- (4) ごはん、豆乳、ベーコン、トマトにコンソメと潮を入れて、汁気が少なくなるまで炒める。
- (5) ゆで卵を作る。
- (6) 残りのトマト、アボカドをスライスに切り、ゆで卵は半分に切る。
- (7) 冷ましたリゾットの上に(6)をのせ、固まったトマト寒天(2)を砕き、のせて完成。