



3つの缶でトマト
スープごはん

調理時間
約 10分

1人あたり
カロリー
473
kcal



※写真はイメージです。

3つの缶で トマトスープごはん

●調理時間/約10分 ●カロリー/473kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

	ごはん	300g	粉チーズ	大さじ2
A	さばの水煮	150g	パセリ	少々
	スイートコーン缶	150g		
	トマト缶	200g(約1/2)		
	コンソメ	小さじ2		
	砂糖	小さじ1/2		

【作り方】

- 鍋にAを入れ、加熱して温める。
※トマトの酸味が苦手な方は、しっかり加熱すると酸味が飛びます。
- ①にごはんを加え、お好みの時間煮込む。
【さらさらごはん】1~2分ほど 【ぼってりごはん】5分ほど
- 器に盛り、粉チーズとパセリをかける。