



トマチー焼きおにぎり



調理時間
約 15分

1人あたり
カロリー
498
kcal

※写真はイメージです。

トマト焼きおにぎり

●調理時間/約15分 ●カロリー/498kcal(1人あたり)



【材料2人分】

| | | | | |
|---|----------|--------|-------------|------|
| A | ごはん | 300g | スライスチーズ | 4枚 |
| | 完熟カットトマト | 50ml | オリーブオイル | 大さじ1 |
| | 粉チーズ | 大さじ2 | お好みの付け合わせ野菜 | 適量 |
| | 白こしょう | 適量 | | |
| | 塩 | 小さじ1/3 | | |

【作り方】

- 1 ボウルにAを入れて切るように混ぜる。
- 2 ①を4等分に分け、1つのおにぎりにつき1枚スライスチーズを包む。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、おにぎりの両面に焼き色がつくように焼く。
- 4 付け合わせの野菜と一緒に器に盛り付ける。

★お好みで黒こしょう(分量外)をかけてもおいしい!