

# 元気になるで賞

## 朝ごはん献立名

- ・ トマトリゾット
- ・ ポタージュ（インスタント）
- ・ 野菜サラダ
- ・ お茶



## ★おすすめポイント

リゾットは調味料と煮込むだけ！朝は忙しいため、さらっと食べれて楽！腹持ちもいいですよ。切ったり、ちぎったりするだけの野菜サラダも very good！！

## 料理名【トマトリゾット】

### 材料（1人分）

トマトジュース

（100%でないもの）

200cc

コンソメ

1個

★ } 塩、砂糖、ブラックペパー  
粉チーズ、パセリ、にんにく

ご飯

お茶碗1杯分

（約140gくらい）

（温かくても冷たくても大丈夫）

## 料理名【野菜サラダ】

### 材料（1人分）

レタス、きゅうり、トマト、  
旬の野菜など

## 作り方

- ① ご飯をざるに入れ、洗う。だんご状になっているものはほぐす。水切りをしっかりとる。
- ② 小さめの鍋にトマトジュース、①のご飯、★の調味料（お好みの味付けで）を入れ、少し混ぜながら中火で煮込む。（ご飯がひたるくらいの分量がちょうどよい）
- ③ すぐに水分がとび、最後に味をととのえる。
- ④ 皿にもりつけて、パセリをのせる。

## 作り方

- ① レタスをちぎり、きゅうりを輪切りに、トマトを4等分にし、旬の野菜も切って盛り付ければ完成。  
（今回は、大根、にんじんのせん切りも入っています。）