

## オートミールのトマト風味リゾット



### Point

鍋で煮て作っても、美味しく作れます。

### 材料 1人分

オートミール	30g
エリンギ	1/2本
ピーマン	1/2個
鶏ひき肉	60g
ホールトマト缶	1/2カップ
コンソメ顆粒	小さじ1弱
水	1/2カップ
塩、胡椒	適量

エネルギー 281kcal

たんぱく質 16.4g 脂質 13.3g 炭水化物 28.4g 食物繊維 5.2g 塩分 1.4g

- ① 野菜は千切りにする。
- ② 耐熱ボウルに鶏ひき肉、野菜、スープ、トマトホール、コンソメ顆粒を入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）に2分かける。
- ③ オートミールを加えて、混ぜ合わせ、電子レンジに2分かけて出来上がり。（ラップはしない）
- ④ 味を見て、塩、胡椒をふり、お好みでオリーブ油や粉チーズをふりかけていただく。