

海の幸と夏野菜がたっぷり♪あごだしリゾット(1人前約221kcal)



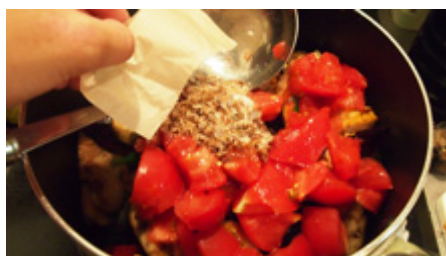
<材料(3人前)>

- ごはん……1.5杯
- トマト……2個
- なす……1本
- ベビー帆立……150g
- ピーマン……2個
- ケチャップ…大さじ2
- スライスチーズ…1枚
- オリーブオイル…大さじ1/2
- [だし取り職人](#)……1袋

<使用した商品>



【1】なす・ピーマンを適当な大きさに切り、オリーブオイルを入れてが通るまで炒めます。



【2】【1】にぶつ切りにしたトマトと「[だし取り職人](#)」を入れ、水250ccを加えて10分ほど煮込みます。



【3】里芋がお好みのやわらかさになってきたらお皿に移し、完成です。