



トマトの激うまトマト



クルミとレーズンの食感がアクセント
火を使わず電子レンジで簡単にできます
お好みでアーモンドダイスに替えてもO



材料 2 人分

ごはん	250g	クルミ	20g
オニオンスープの素	1人分	レーズン	15g
お湯	スープの分量通り	クリームチーズ	40g
トマト	1個	豚ひき肉	50g

作り方

- ① トマトはヘタをとり、一口大にカットする。
- ② 大きめの耐熱ボウルにひき肉を入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱する。少しかき混ぜ、30秒加熱する。
- ③ ①を加え、1分加熱する。少しかき混ぜ、さらに1分加熱する。
- ④ クルミ、レーズンを触感が残る程度に刻む。
- ⑤ レトルトのオニオンスープを作り、ごはん、クリームチーズ、④を③に混ぜ入れ、1分30秒加熱する。クリームチーズが溶けるまで、様子を見ながら加熱と攪拌を繰り返す。