

完熟トマトのホット



米からフライパンで
作る簡単ホット♪



トマト、玉ねぎ、鶏もも肉からうまみが出るためコンソメがなくてもおいしく仕上がります。しいたけやしめじを入れるとよりうまみアツ！



材料 2人分

米	1合	オリーブ油	小さじ2
水	200cc	粉チーズ	適量
トマト	2個	塩・こしょう	適量
玉ねぎ	1/2個	パセリ	適量
鶏もも肉	100g		
にんにく	1片		

作り方

- ① 米を洗い水に30分程つけておき、ざるにあげて水を切る。
- ② トマトと鶏もも肉は角切りに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら米を入れて炒める。
- ⑤ 水、トマト、鶏もも肉を入れ、煮立ったら弱火にしてフタをして15分煮る。焦げないように途中で全体を混ぜる。
- ⑥ 味を見ながら粉チーズと塩・こしょうを加える。
- ⑦ 盛り付け後パセリを散らす。