

たことトマトのリゾット

**調理時間**

約45分

カロリー

221kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	1合
ゆでだこ	1本(80g)
トマト	1個
(A)	
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ2
コンソメの素	1個(7g)
水	400ml
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
パルメザンチーズ	大さじ2
パセリ	適宜

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
- 2 ゆでだこは薄切りにし、トマトはざく切りにする。
- 3 炊飯鍋に(1)とAを入れ、(2)を入れて蓋をする。
- 4 炊飯スイッチを押し、ごはんモードを選択して点火する。
- 5 むらしが終了したら全体を混ぜ合わせ、パルメザンチーズ、パセリを散らす。

トマトの酸味と彩りが夏らしいおしゃれなリゾットです。