

【中高生の部】 柳井中学校2年生の作品

優良

トマトの簡単チーズリゾット風



作品のアピールポイント

フライパン等使わず、電子レンジだけで作れます。時短で作ることができます。

審査員のコメント

トマトとチーズの相性がとてもよく、ここまで美味しく仕上がるのに驚きました。手軽に作れるところもいいです。

材 料 (2 人分)

ごはん・・・150g×2 はい
塩・・・小さじ 1/6
こしょう・・・少々

ピザ用チーズ・・・50 g
えだ豆・・・適量(10 g)

トマト・・・大 1 個 (200g)
鶏がらスープの素・小さじ 1/2

作 り 方

- ① トマトは 1 cm 角に切る。
- ② 耐熱皿にトマト、鶏がらスープの素を入れ、ラップをして電子レンジ 500w で 2 分半加熱する。
- ③ ご飯に塩、こしょうをふりまぜて丼にもり、②をのせてピザ用チーズを散らし、電子レンジ 500w で 2 分加熱する。
- ④ 色どりにえだ豆を散らして出来上がり。