

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



トマトたっぷりタコライス

調理時間
約10分

1人分
504kcal

トマトたっぷりタコライス

調理時間
約**10分**

1人分
504kcal

【材料/1人前】

ご飯……………150g
トマト……………1個
レタス……………1枚(50g)
アボカド……………1/2個
ピザ用チーズ……………大さじ1
カゴメ 旅するトマトタコライス用ソース
……………1袋

【作り方】

- ①レタスは細切り、アボカドは皮と種を取って角切りにする。トマトはヘタを取って洗い、乱切りにする。
- ②温かいご飯を皿に盛り、①をのせる。
- ③「カゴメ 旅するトマトタコライス用ソース」を温めずにそのままかけ、チーズをトッピングしてできあがり。