

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

お手軽!

ツナのトマトクリームリゾット

調理時間

10分

1人分

342kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



カゴメ
トマトジュース
食塩無添加

お手軽!ツナのトマトクリームリゾット

材料/2人分

カゴメ トマトジュース食塩無添加
.....3/4カップ
ご飯.....200g
ツナ缶.....小1缶
しめじ.....1/2パック
牛乳.....1/4カップ
塩.....小さじ1/4
オリーブ油.....大さじ1/2
パルメザンチーズ.....適量
パセリ(みじん切り).....適量
黒こしょう.....少々

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、しめじとツナを炒める。
- ②しめじがしんなりしたら、中火にし、ご飯、「カゴメ トマトジュース食塩無添加」を加えて混ぜながら、全体がなじむまで加熱する。
- ③牛乳を数回に分けて加え、ひと煮立ちさせる。
- ④塩で味を調えて皿に盛り、パルメザンチーズ、パセリ、黒こしょうをふる。