

トマト レタス エッグ

T L E

リゾット

文教大学 実習生



< 材料 >

- ごはん 小盛り (100g)
- トマト 小1コ (100g)
- レタス 葉1枚 (20g)
- たまご M 1コ (50g)
- 固形コンソメ 1/2コ (3g)
- 塩 少々
- こしょう 少々

< 作り方 >

- ① お湯を鍋に300ml 沸かし
トマトをくぐらせ皮をむく。
- ② 同じ鍋にフォークでつぶしたトマトと、
ごはんと固形コンソメを入れる。
- ③ 煮立ったら溶きたまごを加え、
レタスを加えたら火を止める。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、
器に盛りつけたら完成!!