

実だくさんトマトリゾット

食物繊維たっぷり♪
野菜たっぷり♪
鉄たっぷり♪



【材料（2人分）】

ゆで大豆……………	60g	水……………	1カップ
トマト水煮缶……………	1/2缶（200g）	オートミール……………	20g
じゃがいも……………	1/2個（50g）	ブロッコリー……………	40g
ベーコン……………	1枚	オリーブ油……………	小さじ1
たまねぎ……………	中1/4個（50g）	塩……………	小さじ1/3
にんじん……………	中1/4本（55g）	こしょう……………	少々
なす……………	中1/2本（40g）	顆粒コンソメ……………	小さじ1
にんにく……………	少々		

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき厚さ5mm程度の1cm角に切る。
ベーコン・たまねぎ・にんじん・なすも同じ位の大きさに揃えて切っておく。にんにくはみじん切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。トマト水煮缶がホールの場合はざっと刻む。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらベーコン、たまねぎ、にんじん、なすを入れてさっと炒め、大豆、じゃがいも、トマトの水煮缶、水、顆粒コンソメ、塩・こしょうを加えて煮る。
3. 野菜が柔らかくなったらオートミールを加え混ぜ、5～6分煮て蓋をして5分ほど蒸らす。
4. 器に盛ってブロッコリーをあしらう。

※水分を少なめにして作ると、パスタソースとしても使えます。じゃが芋を入れずに作ると、冷凍もできます。

栄養価＜1人分＞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
219	10.1	9.4	64	2.2	7.0	1.9