



# エビとツナのトマトリゾット

## 材料（1人分）

冷凍ピラフ	100g
水	50cc
ツナ缶	20g
トマトケチャップ	大さじ1



## 作り方



①、冷凍のピラフを深皿に入れ、表示どおりに電子レンジで加熱する。



②、①の皿に水、油を切ったツナ缶、トマトケチャップを入れ軽く混ぜ、電子レンジ（500W）で20秒程度加熱する。



### ☆注意☆

ラップを外すときは、とても熱いので蒸気に気を付けてください。

## ワンポイントアドバイス

- ・冷凍食品にひと手間かけるだけでおいしいリゾットができます。
- ・ゆで野菜やチーズ、ロースハムなどお好みの食材を入れてみましょう。