

イタリア風トマト丼

トマトの酸味とオリーブオイルの風味が熱々のご飯とマッチしている。

(ご飯 50 g で 143.5kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
玉ねぎ	1/4 個
ベーコン	1/2 枚
生しいたけ	1/2 枚
トマト	1/2 個
ニンニク・オリーブオイル・しょうゆ	各少々
こしょう・タバスコ・粉チーズ・バジル	



【作り方】

玉ねぎを粗みじん切りに、トマトは湯むきして小さめのくし型にする。生しいたけとベーコンを 1 cm、ニンニクは薄切りにする。オリーブオイルとニンニクを香りがするまで熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。しいたけとトマトを加えて味を整え、ご飯にかける。好みでタバスコ、粉チーズを振り、バジルの千切りを添える。