



チーズトマトハンバーグ ハーブガーリックライス添え #ラタティユ風 トマトハンバーグ

トマトと相性の良いハーブ入りのお手軽ガーリックライスを添えた、ワンプレートディッシュです。

調理時間：約30分

材料（1人前）

ラタティユ風 トマトハンバーグ

1パック

[ハーブガーリックライス]

ごはん

180g

にんにく（みじん切り）

1/3～1/2かけ

オリーブオイル

小さじ1

オレガノやバジルなど好みのドライハーブ

少々

塩

ひとつまみ ※ハーブソルトでの代用も可

ピザ用チーズ

大さじ2～3

クレソン

適量

作り方

- ①冷凍のラタティユ風 トマトハンバーグを袋のまま沸騰したお湯で20分間温める。
- ②ご飯が混ぜられる大きさの耐熱ボールに、にんにくとオリーブオイル、塩ひとつまみを入れ、ラップをして600wの電子レンジで1分20秒加熱する。
- ③②にご飯とドライハーブを入れて、混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿にトマトハンバーグとガーリックライスをのせてピザ用チーズをかける。トースターでチーズが溶けて軽く焼き色が付くまで焼き、クレソンを添える。