

丸ごとトマトの炊き込みごはん



材料・下準備（5人分）

米……2合
水……適量
トマト……1個（200g）
ホールコーン……50g
ツナ油漬け……1缶（70g）
塩昆布……大さじ1
さやえんどう……5本（15g）

炊き上がりの様子



:筋をとって茹でて細切り

作り方

❶ トマトはへたをくりぬき、反対側に十字に切り込みを入れる。
❷ 炊飯器に洗米した米・規定量の水・ホールコーン・ツナ・塩昆布を入れて軽く混ぜ、トマトを丸ごとのせて炊飯する。
❸ 炊き上がったら、トマトをくずしながらさっくりと混ぜる。茶碗に盛り付け、さやえんどうを添える。



さやえんどうのすじとりに
ちょうせんしてみよう！

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251 kcal	5.1g	3.3 g	47.2 g	0.4 g



毎日350g以上の野菜を食べよう！