



トマトがたくさん実ったら♪



★ トマトと鯖缶の炊き込みごはん



材料 2合分(お茶碗5膳分)

- 米 2合 ⇒研いでザルにあげておく
- 鯖缶(醤油味) 1缶(150g位)
- 生姜 1かけ(10g) ⇒みじん切り
- トマト 300g(中2個) ⇒2cm角
- えのき 1/2袋(80g) ⇒半分の長さに



- ★鯖缶の汁 全部
- ★麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ★和風だし(顆粒) 小さじ1
- ★塩 小さじ1
- ★水 適宜

釜に、研いだ米・鯖缶の汁・めんつゆ・塩・和風だしを入れてから、1.5合の線まで水を入れる(線が無い場合は1合と2合の半分まで水を入れる)

- 青じそ お好み ⇒細切り
- 白いりごま お好み

★炊飯時の水分が多いと、柔らかい仕上がりになります。トマトが多めの時などは、さらに水を少なめにしてください。(あらかじめトマトの重さを計量することをおすすめします)

作り方

- ① 米を研ぎザルにあげ、野菜を切る
- ② 釜に米を入れ、★の調味料を入れてから水を入れ、1.5合分の線に合わせ、生姜・鯖缶(スプーンでほぐしながら)を入れて全体を混ぜる
- ③ その上にトマト・えのきを全体にのせ、普通モードで炊飯する
- ④ 炊いたら混ぜ合わせ、器に盛って青じそ・ごまをのせる

【1膳分の栄養価】

1膳で栄養バランスが整っているので、食欲がない時にもおすすめです◎

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
305	4.5	4.8	88	1.9	1.7	2.5

【暑い夏は、ささっと調理で美味しく・栄養満点メニュー♪】

夏場は長い時間火を使った調理は避けたいものですね。冷たい麺のことが多いと、栄養バランスも偏りやすくなります。そんな時は、炊飯器を使って炊き込みごはんがおすすめです♪夏野菜のピーマン・とうもろこし・トマトなどを使ってぜひ作ってみてください♪

