

トマトライス



主食

野菜量
(1人分)

75g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
307kcal

塩分
0.9g

* 材料 (4人分) *

精白米……………2合
トマト……………中2個(300g)
A { 固形コンメ……………1個
バター(有塩)……大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
パセリ(乾燥)……………お好みで

* 作り方 *

1. 米をとぎ、炊飯器の目盛より少な目に水を入れる。(2合で1.5合の目盛くらいまでがおすすめ。水が多いとリゾット風になります。)
2. ①にAを入れて軽く混ぜる。
3. トマトのヘタを取り、丸ごと②に入れて、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったらトマトの皮を取り、しゃもじでトマトを潰しながら混ぜる。器に盛り、お好みでパセリをかける。