

トマトの 炊き込みご飯

東京療院
栄養士レシピ



トマトのグルタミン酸
ツナのイノシン酸で
美味しさが
アップします!!

熱量 330kcal 塩分1.1g



作り
方
動
画

トマトの炊き込みご飯

材料

トマト.....中1玉(160g)
ツナ缶(MOAホワイトミート).....1缶(90g)
米(七分搗き).....300g(2合)
水.....400g(2カップ°)(洗米用とは別)
手づくり塩糀.....大さじ1
※黒こしょう.....(お好み)

塩糀の作り方
動画はこちら



作り方

- ① 洗米し、しっかり水気を切ってから炊飯器にセットし、30分～1時間浸水する
- ② トマトはヘタを取って、6つ位にカットする
- ③ 塩糀を入れ軽く混ぜてから、ツナ缶(MOAホワイトミート)、トマトを加え、スイッチを入れる
- ④ 炊きあがったら、全体にトマトが馴染むよう、優しく、しっかり混ぜる
- ⑤ 器に盛って出来上がり!
※お好みで黒こしょうパラパラ