

# トマトライス



【やさしい量】一人あたり 約40g

## 【材料】4人分

米	2合	
A	トマトと野菜のミックスジュース（無塩）	
	200ml	
	水	
	180ml	
	固形スープの素（砕く）	1個
	ミニトマト（又は完熟トマト）	120g
	ツナ油漬缶（汁ごと）	1缶（80g）
	コーン缶（ホール）	40g
	パセリ	適宜

## 【作り方】

- ①米を洗い、軽く水をきって炊飯器に入れ、あらかじめ合わせておいた A を加えて軽く混ぜ、30分浸水させる。
- ②①にへたをとったミニトマト、ツナ缶を入れて炊飯する。
- ③炊き上がった水けをきったコーンを入れて混ぜ、ふたをして蒸らす。
- ④器に型抜き等を使って形よく盛り付け、きざみパセリを散らす。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	338kcal	7.7g	5.0g	15mg	0.8g

## ひとくちメモ

- 忙しい時など手軽に作れます。
- 野菜嫌いな子どもも食べられます。
- 4人分を作る場合、容量が5.5合炊き以上の炊飯器をご使用ください。