

トマトご飯

レシピ作成：石巻管内栄養士会 保育所部会

主食でも
ベジプラス！



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

0.6g

材料 (5人分)

- ・トマト 300g
- ・米 3合
- ・水 450cc
- ※通常の水加減からトマトの重量の1/2量程度減らしています。お米の種類やお好みで加減してください。
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ハムまたはベーコン 50g
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・コンソメ 4g
- ・乾燥パセリ お好みで

作り方

- ① 米は洗ってざるにあける。玉ねぎはみじん切り、ハムは1cm角に切る。
- ② トマトは洗ってヘタを取る。(冷凍トマトの場合は、皮をむく)
- ③ 炊飯器に①②と水、トマトケチャップ、コンソメ、塩を入れて軽く混ぜ、普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら、トマトをくずしながら全体を混ぜ、器に盛ってお好みでパセリを散らして出来上がり。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

トマトをそのまま入れてスイッチオン！
材料も常備しやすいものばかりなので、
手軽に野菜が摂れてご飯が炊ける匂いに
期待もふくらみます。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・トマト
(石巻市、登米市)