



お手軽に 主食



トマト炊き込みご飯 (4人分)



材料

- 米 2カップ
- 水 適量
- トマト 1個 *トマトジュース缶でもOK.
- ツナ缶詰 1缶(70g) ただし、水の量の調整をして!
- 塩昆布 15g *ツナ缶詰はオイルなしでも!

作り方

- ① 米は洗って分量の水を入れ炊飯器にセットする。
- ② トマトはよく洗いヘタを取ってそのまま入れる。
- ③ ツナの缶詰と塩昆布を加えて炊き上げる。
- ④ 炊きあがったら、トマトを崩しながらサクッと混ぜる。

1人分 栄養成分

エネルギー	303Kcal
たんぱく質	8.0g
食塩相当量	0.8g