

あと混ぜチーズの トマト炊込みご飯



チーズの香りと
トマトの旨味を楽しむ
混ぜご飯です

【 作り方 】

- ① 米をとぎ、炊飯釜に入れて分量の水を加えて30分以上浸水させる。
- ② 人参は皮をおき、長さ3cm程度の細切りにする。
- ③ トマトはヘタをくりぬき、深めに×の切り込みを入れる。
- ④ 浸水させた米の上に にんじん・ツナを散らし、トマトを中心にのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらスライスチーズを加え、チーズとトマトがまんべんなく行きわたるように混ぜる。
- ⑥ 茶碗にご飯をよそい、パセリ・黒コショウを振りかけて出来上がり。

【 材料（4人分） 】

米	300 g (2合)
水	320 ml
人参	80 g
ツナ(水煮)	1缶
トマト	中1個
スライスチーズ	4枚
乾燥パセリ	少々
黒コショウ	少々

炊き上がりの
インパクト大!



1人分あたり エネルギー 339 kcal 食塩相当量 0.6 g

いわき市保健所 地域保健課