


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ
『トマトとツナの炊き込みご飯』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 阪下 敏子

 帝塚山学院大学

トマトとツナの炊き込みご飯

材料 (4人分)

| | |
|------------------|-----------|
| 大玉トマト | 1個 (220g) |
| 米 | 225g |
| 水 | 225g |
| ツナ缶(油漬け) | 小1缶 |
| 固形コンソメ | 1個 (5g) |
| 塩 | 0.5g |
| こしょう | 0.1g |
| 冷凍コーン | 40g |
| 冷凍塩茹で枝豆 | 100g |
| * 殻付き重量、豆だけだと40g | |



作り方 (作業時間 約25分)

1. 米を研ぎ、分量の水につけて30分置く。
* 吸水は夏場は30分、冬は60分が目安
2. トマトを湯むきし、ざく切りにする。
3. 炊飯釜に、米(と水)、トマト、調味料を入れて軽く混ぜる。
4. 油をきったツナを加えて炊く。
5. 炊き上がったら、コーンと枝豆を入れ、5分蒸らす。
* 枝豆が殻から出しにくいときは、流水解凍する。
6. 切るように混ぜ、茶碗に盛り付ける。