

やわらかごはん

●トマトレアすごはん

*スマイルポイント

さっぱり感もあり、しらすとゴマを入れることで栄養のバランスが良くなります。

このごはんに味噌汁だけでもご馳走です。

《材料》 2人分

トマト	大1個
(または、ミディアムトマト	8個)
しらす	100g
米	2合
水	360ml
白だし	20gから30g
いりごま	適量



《作り方》

- ① お米を洗います。
- ② トマトはヘタの部分を切り落として、十文字に切り込みを入れておきます。
- ③ 炊飯器にお米、少なめの水、白だし、たっぷりのしらすを入れて、最後にトマトを丸ごと真ん中へおき炊きます。

《栄養》

カロリー	159kcal
タンパク質	2.8g
食物繊維	3.7g
食塩	1.8g

レシピ発案：栄養士 大野はる奈

ぎふおウチごはん