

## やわらかごはん

### ●トマトしらすごはん

\*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。

このごはんには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	159kal
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