

すき焼きのたれで
味付け簡単！

トマトの炊き込みご飯

栄養価(1人分)

カロリー： 393kcal

塩分： 0.9g

【材料】(3~4人分)

- ・お米 ……………2合
- ・大玉トマト…………1玉(150g程度)
(ヘタを取り、ヘタの反対側に十字の切り込みをいれる)
- ・ベーコン…………80g 程度
(食べやすい大きさに切る)
- ・ぶなしめじ…………1袋(150g)
(ほぐす)
- ・コーン缶…………60g(約1/2缶)
- ・すき焼きのたれ…大さじ2
- ・水 ……………250ml 程度

★お好みで★

粉チーズや乾燥パセリ

【作り方】

1. お米を研ぎ、30分以上浸水する。浸水後、水を切ったお米を炊飯器の内釜に移す。
※水をしっかりとることがポイント！
2. [水の量を調整する]
1にすき焼きのたれと水を加える。
3. 2にトマトとベーコン、ぶなしめじ、コーン缶を入れ、炊飯する。
4. 炊き上がり後、かき混ぜて器に盛りつける。
お好みで粉チーズと乾燥パセリをふりかけ
て完成。

○すき焼きのたれがない場合○

醤油、みりん、酒、砂糖……各小さじ2
で代替え可能！！