



かんたん!
おすすめ!!

(紅式部)トマトの洋風炊き込みごはん



トマトを加熱し凝縮させることで、
甘みと栄養価がUP!

<4人分>

米	2合
(コウノトリ呼び戻す農法米使用)	
紅式部トマト	中玉2個
冷凍コーン	30g
スティックベーコン	70g
固形スープの素	1個
塩	小さじ1/2
とろけるチーズ	30g
パセリ	少々
黒こしょう	少々

作り方

- ①洗米し、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、30分程浸けておく。
- ②パセリは洗って、細かく刻んでおく。
- ③トマトは洗ってヘタを取り、ざく切りにする。
- ④ベーコンを、サイコロ状に切る。
- ⑤ベーコンと冷凍コーンを炒めて、取り出しておく。
- ⑥ざく切りにしたトマトを、半量になるまで炒める。
- ⑦炊飯器に⑤と⑥を入れ、固形スープの素と塩を入れて炊く。
- ⑧炊き上がりに②とチーズ、お好みで黒コショウを加えさっくり混ぜる。

○ポイント・注意点

近年の精米技術はかなり向上しているそうなので、初めの1回は
汚れをさっと落とすだけにして、2~3回水を替え、手早く洗米する。

○子どものお手伝いポイント

- パセリをちぎる。
- ベーコンをキッチンバサミでカットする。
- ベーコンと冷凍コーンを炒める



ポイント

