



トマトの炊き込みご飯 (4人分) 和食

所要時間 30分~

白米 …2合
トマト (大) …1個
オリーブ油 …大1
粗びき黒コショウ …少々

醤油 …大1と1/2
料理酒 …大1と1/2
水 …400ml

お米を「すぐ満腹になるから」「カロリーが高いから」と抜いてはいませんか？満腹になるのも、カロリーが高いことも全て理由があります！

満腹感…過食防止につながり、よく噛むことでさらに効果がある。

高カロリー…米のエネルギーは代謝が良くなる。適切に食べればむしろダイエットに効果的。

炊き込みご飯には… (↓全て月形で作られています！！)
おぼろづき、ふっくりんこ、ほしのゆめがおススメです！

〈作り方〉

1. 米をとぎ、30分水切りしておく。
2. トマトはヘタを取り、下に十字に切れ目を入れる。
3. 1. 2.、醤油、料理酒、水、全て炊飯器に入れ、炊き上げる。
4. 炊き終わったら切るように混ぜ、トマトを崩し、器に盛り、コショウ、オリーブ油をかけて完成！