

主食にも野菜を！トマトの旨味がご飯とマッチ 丸ごとトマトごはん



【材料（作りやすい分量）】

トマト（中玉）	… 1 個
米	… 2 合
水	… 3 8 0 c c
昆布（5 cm角）	… 1 枚
塩	… 小 さ じ 1
酒	… 大 さ じ 1
薄口しょうゆ	… 少々

【作り方】

- ① 研いだ米と水と調味料を炊飯器に入れる。
- ② ヘタを取ったトマトを①の中央に置き、昆布を加えて通常モードで炊く。
- ③ 炊き上がったら昆布を取り除き、トマトを崩しながらさっくり混ぜる。

※お好みでしらすやかつお節、青しそやごまなどを加えても。

