

料理名 トマトの炊き込みご飯

材料と分量 (6人分)

米……………	2カップ	トマトケチャップ	大さじ2	
トマト……………	2個	{	水……………	1.5カップ
鶏もも肉……………	100g		チキンコンソメ…	1個
玉ねぎ……………	1/2個	{	卵……………	3個
グリーンピース…	60g		牛乳……………	大さじ3
しょうゆ……………	大さじ2		バター……………	大さじ1
塩……………	小さじ1			



つくりかた

1. 米は洗っておく。鶏もも肉、トマト、玉ねぎは2cm角に切る。
2. 炊飯器に米、鶏もも肉、トマト、玉ねぎ、グリーンピース、塩、しょうゆ、トマトケチャップを入れ、コンソメをお湯で溶かし水と合わせて1.5カップにして炊飯する。
3. 鍋にバターを熱し、卵と牛乳を混ぜ、お箸数本で炒る。
4. 2のご飯に3のをのせる。



【1人分の栄養価】

エネルギー	318 kcal	カルシウム	36 mg
たんぱく質	11.4 g	鉄	1.3 g
脂質	7.7 g	コレステロール	132 mg
炭水化物	48.6 g	食物繊維	1.9 g
ナトリウム	935 mg	食塩相当量	2.3 g

