

# 丸ごとトマトの炊き込みごはん

## 材料 (4人分)

米	2合	酒	大さじ1
トマト	1個	しょうゆ	大さじ2
鶏むね	100g	白だし	大さじ2
しめじ	100g	塩	小さじ1/3
大葉	4枚		

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	345kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.4g
炭水化物	62.7g
食塩相当量	1.5g

## 作り方

- ① お米を研ぎ、水、酒、しょうゆ、白だし、塩、米を炊飯器に入れる
- ② トマトはヘタを取り十字に切り目を入れお米の上に乗せる
- ③ しめじは石づきを取りバラバラにし、鶏もも肉は一口大にし炊飯器に入れる
- ④ 炊飯器のスイッチ オン♪
- ⑤ 炊きあたらトマトをつぶしながらよく混ぜ、干切りにした大葉を散らす。



## ポイント

トマトには栄養がいっぱい!  
 ビタミンA、C、そして  
 老化防止に良いリコピン!  
 愛知県はトマトの出荷量全国  
 4位!! ぜひ愛知県のトマトを  
 食べましょう!!