

トマト缶でお手軽リゾット



《材料：1人分》  
 ごはん……………200g  
 玉ねぎ……………1/4個  
 ウインナー……………2本  
 ニンニク……………1片  
 水……………80ml  
 カットトマト缶…80g  
 A  
 コンソメ顆粒  
 ………………小さじ1/2  
 ケチャップ………大さじ1  
 スライスチーズ  
 (溶けるタイプ)………1枚  
 バター……………10g  
 パセリ……………適量

【1人あたり 176円 エネルギー 617kcal 塩分 3.2g】

《作り方》  
 ① 玉ねぎはみじん切りにする。  
 ② ニンニクはみじん切りにする。  
 ③ ウインナーは、5mmの輪切りにします。  
 ④ 中火で熱したフライパンに有塩バター、②を入れ、バターがなじんだら①を入れて炒める。  
 ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら③を入れて中火で炒め、全体が混ざったらカットトマト缶、水、Aを入れ、中火で煮る。  
 ⑥ 沸騰したらごはんを入れ中火で加熱します。  
 ⑦ 水気が少なくなったら火を止め、スライスチーズを入れて混ぜ合わせます。  
 ⑧ 器に盛りパセリをかけて完成です。

お手軽リゾット！トマトのうまみがお米からこぼれだします。ぜひお試しください

コロコロなすのキーマカレー



《材料：2人分》  
 合いびき肉………100g  
 なす………1個(100g)  
 玉ねぎ  
 ……1/2個分(100g)  
 B  
 カットトマト缶  
 ……1/4缶(100g)  
 水……………1カップ  
 オイスターソース  
 ………………大さじ1  
 コンソメ顆粒タイプ  
 ………………小さじ1  
 カレールウ……………30g  
 卵……………2個  
 ご飯……………2杯分  
 ベビーリーフ………適量  
 サラダ油……………大さじ1

【1人あたり 263円 エネルギー 763kcal 塩分 3.9g】

《作り方》  
 ① なすは1cm角に切る。レタスはひと口大にちぎる。  
 ② フライパンに油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り皿にとる。  
 ③ 同じフライパンを熱し、玉ねぎ、ひき肉、①のなすを入れて炒める。肉の色が変わったら、Bを加え、カレールウを割り入れて溶かし、ひと煮立ちさせる。  
 ④ 器にご飯をよそい、③をかけ、②の目玉焼きをのせ、①のレタスを添える。

トマトのうまみがきいたキーマカレー  
 柔らかいナスがおいしいです！ぜひお試しください！

シーフードトマトピラフ



《材料：4人分》  
 米……………2合  
 シーフードミックス  
 ………………150g  
 玉ねぎ  
 ……1/2個(100g)  
 にんじん  
 ……1/3本(50g)  
 コーン缶………1缶  
 水……………適量  
 (ほんの少し)  
 ☆トマト缶  
 ……1/2缶(200g)  
 ☆顆粒コンソメ  
 ………………大さじ1  
 ☆塩… 小さじ3/4  
 ☆こしょう…適量  
 有塩バター…20g  
 ドライパセリ…適量

【1人あたり 176円 エネルギー 382kcal 塩分 3.1g】

《作り方》  
 ① 米は洗い、水気をきる。  
 ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。(5mm角程度)  
 ③ シーフードミックスは解凍する。  
 ④ 炊飯器の内釜に、米、☆を入れ、2合の目盛りまで水を入れて混ぜ、米を平らにならす。  
 →迷ったら、2合の線より少なめに水加減する。  
 玉ねぎ、にんじん、シーフードミックスから水分が出ます。  
 ⑤ 玉ねぎ、にんじん、シーフードミックス、コーン(缶)をのせて広げ、通常炊飯する。→早炊きは避ける方がいいようです。火力が強く、焦げやすくなります。  
 ⑥ 炊き上がりにバターを加えて混ぜ、器に盛り、パセリのみじん切り(またはドライパセリ)をふる。

トマトのうまみを生かしたピラフ  
 トマト・コーンの缶詰を使うので便利