

# おいしいヘルシー お弁当レシピ

## トマト入れるだけ 炊き込みご飯



美容と健康に  
毎日食べたい  
トマトのレシピ

トマトが安くて手に入りやすい夏こそ1度試してほしい食べ方が炊き込みご飯。トマトにはダシ成分がたくさん含まれているので、塩分摂取量が少なくてもおいしくいただけます。

① トマトのヘタを取る。

② 米をとき、炊飯器に米、トマトをまるごと入れる。トマトを入れてから2合のラインまで水を入れる。

③ 油を半分切ったツナを入れ、普通か炊き込みモードで炊飯する。

④ 炊き上がったらすぐにトマトをつぶして混ぜ、蒸らしたら出来上がり。

※お好みで刻んだ大葉やミョウガ、ゴマを散らして混ぜる。

### 材料

- 米…2合
- トマト(中玉)…1個
- ツナ…1缶(70g)
- 大葉、ミョウガ、ゴマ…お好み

### 取材協力

野菜ソムリエ

アロマセラピーインストラクター

武田 都さん

武田都さんブログ

