

袋で簡単！トマトライス

栄養価表示(1/2量) 2020年版

エネルギー:389kal

食塩相当量:1.0g



材料(2~3人分)

米 1合
トマトジュース 200ml
(食塩無添加)
ツナ缶(油漬け) 1缶

コンソメ 小さじ1
粉チーズ 小さじ2
湯煎可能な袋 1枚

作り方

- ① 精米:袋に米を入れ、水を少量入れて洗う。袋から水を絞り出し、トマトジュースを入れる。
無洗米:袋に米と水(60cc)を入れる。米が水を吸った後にトマトジュースを入れる。
- ② ①を30分給水させたら、ツナ缶(油ごと)とコンソメを入れ、よく混ぜる。
- ③ 袋の空気を抜き、袋をねじり上げるようにして上の方で袋を結ぶ。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰させる。鍋の底に皿を敷き、加熱しやすくするため③の厚みが薄くなるように広げて鍋に入れ蓋をして30分ゆでる。 ※袋が直接鍋底に当たると、溶けることがあります。
- ⑤ 鍋から袋を取り出して10分蒸らす。食べる時に粉チーズをふる。