

# 大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『トマトとツナの炊き込みご飯』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 阪下 敏子

 帝塚山学院大学

## トマトとツナの炊き込みご飯

### 材料 (4人分)



大玉トマト	1個 (220g)
米	225g
水	225g
ツナ缶 (油漬)	小1缶
固形コンソメ	1個 (5g)
塩	0.5g
こしょう	0.1g
冷凍コーン	40g
冷凍塩茹で枝豆	100g
* 殻付き重量、豆だけだと40g	

### 作り方 (作業時間 約25分)

1. 米を研ぎ、分量の水につけて30分置く。  
\* 吸水は夏は30分、冬は60分が目安
2. トマトを湯むきし、ざく切りにする。
3. 炊飯釜に、米(と水)、トマト、調味料を入れて軽く混ぜる。
4. 油をきったツナを加えて炊く。
5. 炊き上がったら、コーンと枝豆を入れ、5分蒸らす。  
\* 枝豆が殻から出しにくいときは、流水解凍する。
6. 切るように混ぜ、茶碗に盛り付ける。