



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



企画タイトル入る
まるごとトマトと極紅の炊き込みご飯



一人あたりのエネルギー 361kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約10分 <small>※水で戻す 時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

トマト(中玉).....	4個
当社自慢の品 極紅.....	2切
米.....	2合
乾燥ひじき.....	大さじ2
大葉.....	5枚
A 白だし.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/3
しょうゆ.....	大さじ1

■作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、約15分おく
- ②ひじきは水で戻し、ザルに上げ水気を切る
- ③トマトはヘタを切り落とす
- ④炊飯器に①、②、極紅、③を入れ、Aの調味料と水(分量外)を2合の目盛りまで入れ炊飯する
- ⑤炊き上がったら極紅を取り出し、骨を取り除き炊飯器に戻す
- ⑥全体を混ぜ合わせ、器に盛り刻んだ大葉を散らす

cooking memo