

丸トマご飯

材料

米	2合(300g)
コンソメ	7g
トマト	200g
水	250ml

栄養価(1人分)

エネルギー	281kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	61.0g
炭水化物	175.0g
塩分	0.8g

作り方

1. 米は洗米し約30分浸水させ、ざるに上げておく。
2. 炊飯器に米と真ん中にヘタを取ったトマトを置き普通に炊飯する。
3. 炊き上がったら、トマトを崩しながら全体を混ぜて出来上がり！



丸トマご飯

材料

米	2合(300g)
コンソメ	7g
トマト	200g
水	250ml

栄養価(1人分)

エネルギー	281kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	61.0g
炭水化物	175.0g
塩分	0.8g

作り方

1. 米は洗米し約30分浸水させ、ざるに上げておく。
2. 炊飯器に米と真ん中にヘタを取ったトマトを置き普通に炊飯する。
3. 炊き上がったら、トマトを崩しながら全体を混ぜて出来上がり！

