

フライパンで★ まるごとトマトの炊き込みご飯

◆ 材料（4人分）◆

米	2合
たまねぎ	小1個(150g)
にんじん	中1本(120g)
ウィンナー	1袋(100g程度)
トマト	1個(150g)
油	小さじ1
A	水 2カップ(400ml)
	コンソメ 1個
	塩 小さじ2/3(4g)
ピーマン	1個(30g)
盛付用	ミニトマトやチーズなど

◆ 栄養量（1人分）◆

エネルギー	394kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	8.8g
炭水化物	67.4g
食塩相当量	1.9g



調理時間 30分！

フライパン一つで、主食主菜副菜が揃う一品です。フタをしたら、タイマーにお任せするだけで手軽に作れます。



◆ 作り方 ◆



- ① 米は洗米後、ざるにあげて水をきる。
- ② たまねぎとにんじんはせん切りに、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトはへたをくりぬき、十字に切り込みを入れる。
- ④ フライパンに油を入れ、②を炒めたら、①を加え炒める。
- ⑤ ④にAを加え混ぜ、平らにし、③を入れる。
- ⑥ 強火にし、沸騰したらフタをして弱火で10分、強火で30秒加熱する。
- ⑦ 炊きあがったら火を止め、せん切りにしたピーマンを散らし、フタをして10分蒸らす。
- ⑧ 炊きあがったらしゃもじでほぐす。

