

多賀城市認可保育所(園)  
給食で人気！野菜レシピ








## トマトピラフ

### 材料 4人分

米	2合
ミニトマト (そのまま)	5～6個
玉ねぎ (粗みじん)	1/2個
しめじ	1/2個
ウインナー (1cm幅)	5～6本
スイートコーン	15g
グリーンピース	10g
トマトジュース100%	450cc
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1
バター (後入れ)	10g

### 一人あたりの栄養価

	エネルギー	: 154 kcal
	たんぱく質	: 3.6 g
	脂質	: 4.1 g
	カルシウム	: 12 mg
	塩分	: 1.0 g



### 作り方

1. 米を研いで、水に1～2時間浸しておく。
2. 1の水を全て流し、トマトジュースを2合の目盛まで入れる。
3. 材料をミニトマト以外入れてかき混ぜる。
4. 最後にミニトマトをそのまま入れて炊飯器のスイッチを入れる。
5. 炊きあがったら、バターを入れてふっくら混ぜる。



### ★一口メモ★

- お米を浸水して、お米に水分が吸収されてから 100%トマトジュースで煮ると、お米の芯が残らなくておいしいです。
- ミニトマトをお子さんに入れてもらい、一緒に作ると楽しいですね。