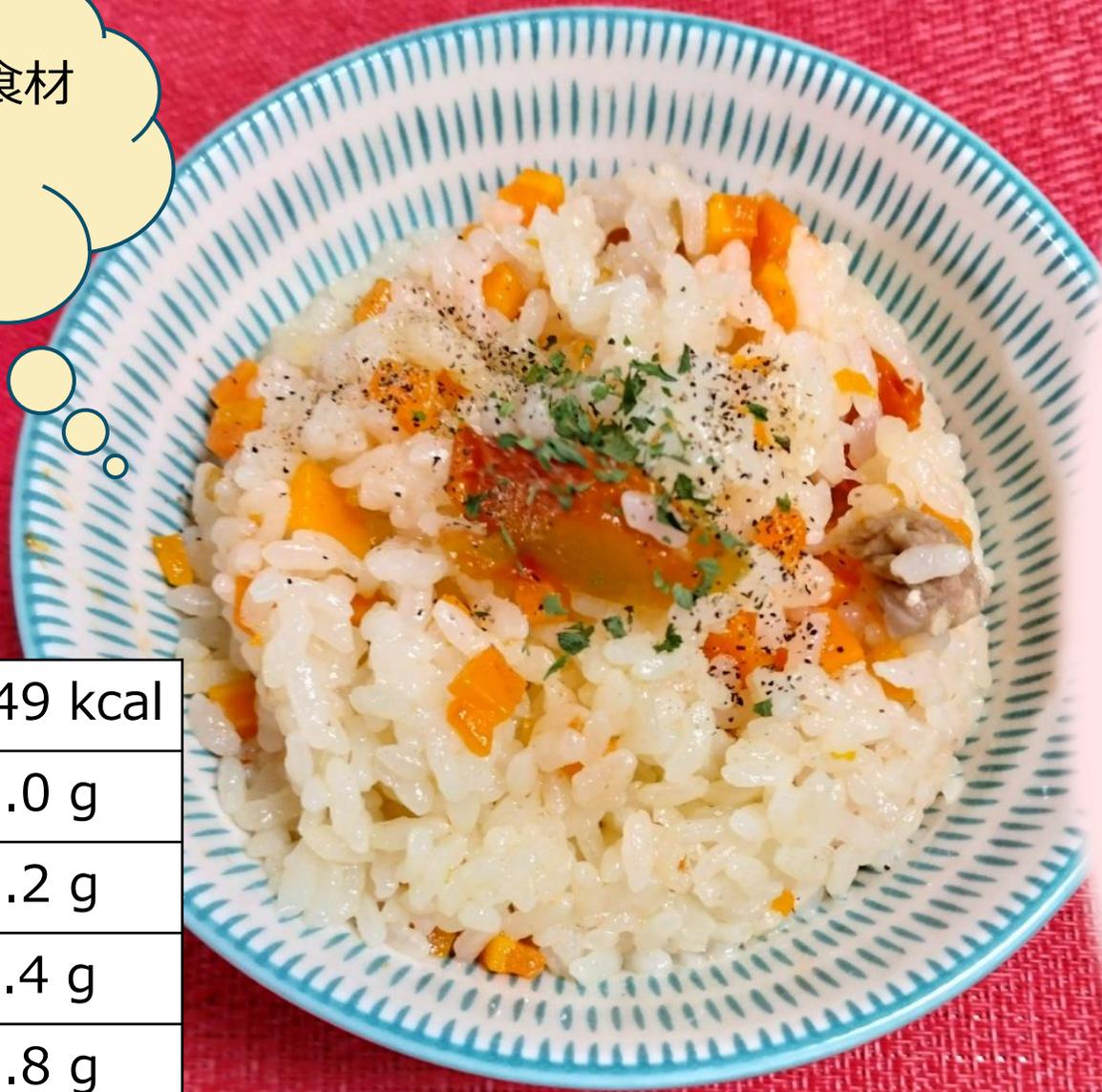


神石高原町の食材

- ・にんじん
- ・トマト
- ・玉ねぎ

栄養成分表示  
(1人分)

エネルギー	349 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	7.2 g
炭水化物	64.4 g
食物繊維総量	1.8 g
食塩相当量	0.8 g



# トマトとにんじんの 炊き込みみぎ飯

## 【材料】(2人分)

米	150 g (1合)
にんじん	60 g (1/3個)
トマト	60 g (1/2個弱)
玉ねぎ	30 g (1/7個)
鶏もも肉	20 g
料理酒	10 g (大さじ2/3)
オリーブオイル	10 g (大さじ1弱)
コンソメ	3 g
乾燥パセリ	0.02 g
黒こしょう	0.02 g

①



②



③



④



## 【アレルギー (28品目)】

乳成分、小麦、牛肉、  
大豆、鶏肉

### ★ポイント★

トマトと鶏肉のうま味で  
おいしく食べられます。  
炊飯器で炊くので、作業時間の  
時短になります。

## 【作り方】(調理時間 約1時間30分)

- ①米を洗い、30分浸水させる。
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切り、  
トマトは(お好みで湯むきして)  
くし形、鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ③炊飯器に②、料理酒、  
オリーブオイル、コンソメ  
を入れ、通常炊飯する。
- ④炊きあがったら器に盛り付け、  
黒こしょう、乾燥パセリをかける。