



丸ごとトマトの炊き込みご飯



すがちあき料理教室主宰 菅千明さん監修

https://peraichi.com/landing_pages/view/sugachiaki-cooking/

材料 (4人分)

- ・トマト …………… 1個
- ・米 …………… 2合
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1
- ・ブラックペッパー…少々



作り方

- 炊飯釜に洗米したお米と2合分の水を入れたら、そこから90ccの水を捨てる。
- ①にオリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ヘタを取ったトマトを真ん中に入れ炊飯する。
- ③ご飯が炊けたらよく混ぜ、お茶碗に盛ってブラックペッパーをふったら出来上がり。



調理時間目安