

トマトハハット



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー: 310kcal
- ・たんぱく質: 12.3g
- ・脂質: 9.3g
- ・炭水化物: 46.1g
- ・食塩相当量: 1.6g

野菜量
0g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
ごはん	440g		① 乾燥しいたけを浸したまま、トマトジュースをひと煮立ちさせ、にんにくチューブ・顆粒コンソメを入れて混ぜる。 ② ツナ缶・大豆缶を入れ、再度ひと煮立ちさせる。 ③ ごはんをほぐしながら入れてよく混ぜる。(水分が足りなさそうなら様子をみながら水を足す) ④ 塩、こしょうを加えて味を調える。 ⑤ お皿に盛りつけ、粉チーズ・乾燥パセリをかける。
トマトジュース(無塩)	400ml		
にんにくチューブ	小さじ 1※ ¹		
顆粒コンソメ	小さじ 2※ ²		
ツナ缶	2 缶(140g)	油をきる	
大豆缶(水煮)	40g		
乾燥しいたけ	8g	薄切りにしてトマトジュースで戻す(30 分程度)	
塩	ふたつまみ※ ³		
こしょう	適量		
粉チーズ	適量		
乾燥パセリ	適量		

※1 にんにくチューブ: 小さじ 1 = 10cm

※2 コンソメ: 小さじ 1 強 = 固形 1 個分

※3 少々: 親指と人差し指の 2 本でつまむくらい。ひとつまみ: 親指・人差し指・中指の 3 本でつまむくらい。

☆ポイント☆

トマトとツナ、きのこのうまみがたっぷり詰まっています！
 長期保存ができる缶詰を使用するため、備蓄した食材で作ることができます。
 残りご飯でも豪華に変身できるため、ぜひ作ってみてください。

