



let's go to the kitchen



# ミニトマトとツナの炊き込みご飯



8エコ大作戦「エコ料理教室」(昨年10月)で紹介した、ミニトマトを皮ごと炊くご飯のレシピです。

## 【材料(分量:4人分)】

米…2合  
ミニトマト…16個(約150g)  
ツナ缶…1缶  
塩昆布…10g  
しょうゆ…大さじ1  
水…300ml  
ブラックペッパー、粉チーズ、  
パセリ…お好みで

## 【作り方】

- ①米を洗って水気を切り、炊飯釜に入れる。
- ②①に水、塩昆布、しょうゆを入れて、30分程度ひたす。
- ③②にヘタをとったミニトマト、ツナ缶(汁ごと)を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったらしゃもじで混ぜ合わせ、10分程度蒸らす。
- ⑤④を茶碗に盛り、お好みでブラックペッパーや粉チーズ、パセリをトッピングして完成。



冷めてもおいしいので  
おにぎりにもおすすめだよ!

## 火を使わない&洗い物が 少ないエコ料理教室



市ホームページでは、親子で一緒に作って楽しめるエコ料理教室で紹介した、体と環境に優しいレシピを公開しています。レシピを参考にしながら、おうちで作ってみてください!

詳しくはこちら

8エコ  
大作戦

はちのへのごみを減らしてキレイな未来に



市ホームページ



Instagram



## Point

- ・ミニトマトではなく、大きなトマトを使ってもいいです。トマトの量にあわせて水分を調節しましょう。
- ・大きめのミニトマトを使う場合は、水の量を少し減らしましょう。



(株)フードコミュニケーション  
食育料理家 なぎさなおこさん

