

# ●トマトジュースでリゾット風

## ☆材料(1人分)☆

- ・米(無せん米):80g
- ・トマトジュース:80g
- ・ツナかん:1/2かん(35g)
- ・コーンかん:20g
- ・かりゅうコンソメ:小さじ1/2

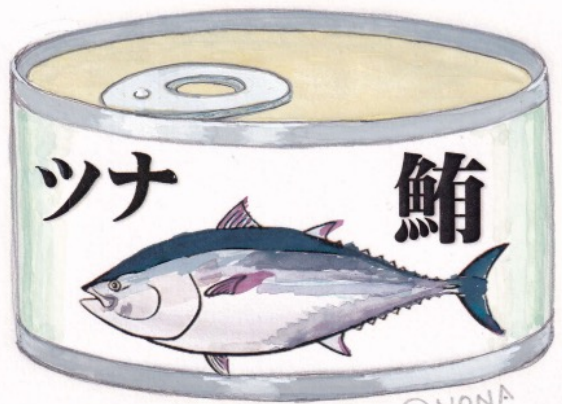


## ☆作り方☆

1. ポリぶくろに水とコンソメを入れ、コンソメをとかす。
2. 無せん米、トマトジュース、コーンかんを加えて20分間つける。
3. ツナかんを油ごと加えてもみこむ。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ④をぶくろの中で30分加熱して取り出し、あら熱が取れるまでぶくろに入れておらす。

※かんづめの油で米が水をすわないことがある。ツナかんは必ずきゅう水後に入れる!!!

# トマトリゾット風 3つの食品のグループ

| 赤                                                                                              | 体をつくる | 黄                                                                                              | 熱や力のもとになる | 緑                                                                                                                               | 体の調子を整える |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 肉、魚、たまご、大豆<br>にゅうせい品、海そう                                                                       |       | ごはん、パン、めん、<br>いも、油、さとう                                                                         |           | 野菜、きのこ、果物                                                                                                                       |          |
|  <p>ツナかん</p> |       |  <p>ごはん</p> |           |  <p>コーンかん<br/>トマトジュース<br/>または<br/>トマトかん</p> |          |