

# トマトライス

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
トマト水煮缶	30	6	0.3	72	8	Tr
ツナ缶	15	43	2.8	29	41	0.14
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
オリーブオイル	5	46	6	0	0	0
パセリ	少々					
合計		338	4.1	111	88	0.64

## 【 作り方 】

耐熱容器にトレーから取り出したご飯、トマト、ツナ、コンソメを入れて軽く混ぜる。

ラップをかけて電子レンジ500Wで2分加熱する。

一旦取り出してかき混ぜ、再びラップをかけて500Wで1分加熱する。

器によそりオリーブオイルをまわしかけ、パセリとチーズをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》



(同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー400calたんぱく質8.6gになります。)

「sachiレシピ20170517」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16