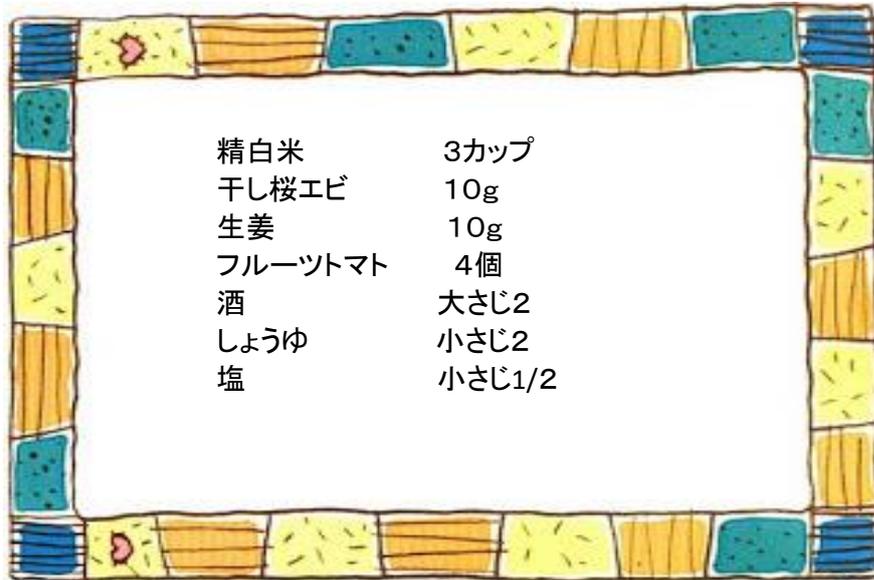


トマトの炊き込みご飯

<材料> 約6人分(大人)



精白米	3カップ
干し桜エビ	10g
生姜	10g
フルーツトマト	4個
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① 生姜は皮をむき千切り、トマトは湯むきしてくし型に切る。
- ② 米を1時間ほど前に研ぎ、ざるにあけておく。
- ③ 釜に米、調味料、水を加えてしばらくおく。
- ④ 炊く直前にしょうがと干し桜えびを加える。
- ⑤ 炊きあがったら、トマトをのせ、10分程蒸らす。
- ⑥ トマトが崩れすぎないように、ざっくり混ぜて器に盛る。