

ミニトマトの ぜいたく炊き込みご飯

ミニトマトのレシピ



ミニトマトがいっぱい入った
ぜいたくな炊き込みご飯!

材料 (4 人分)

ミニトマト… 25 個
米…………… 3 合
水…………… 2.8 合

┌ 酒……………大さじ 2
A ゴマ油…大さじ 1
└ 塩……………小さじ 1
いりゴマ……お好みで

下ごしらえ

米は 30 分以上水に浸しておく。

作り方

- ① 土鍋に水を切った米を入れ、水を入れる。
- ② [A]を入れてよく混ぜ、ミニトマトを乗せる。
- ③ ふたをして中火をつける。
- ④ 沸騰後、湯気が少なくなったら弱火にする。
- ⑤ 湯気がほとんど出なくなったら火を止め蒸らす。
- ⑥ トマトの水分が多いので、蒸らし時間を長めにする。

ポイント

ミニトマトは半分に切って入れてもよいです。
ミニトマトの皮は食べられますが、気になる方は
前の晩から冷凍して、ミニトマトを水に入れると
皮が浮いて取り除きやすくなります。