

トマトとコーンの塩昆布炊き込みごはん



使用した
地場産物

米
トマト
とうもろこし

ポイント

トマトとコーンを使った夏にぴったりの炊き込みごはんです。味付けに塩昆布を入れることで、昆布のうまみと塩分でおいしくいただけます。生のとうもろこしが無い時は、冷凍や缶詰のとうもろこしを使ってもよいです。



1人あたり 237kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	2 合	①米はといでから炊飯器の釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。 ②トマトは1cm程度の角切りにし、生のとうもろこしは包丁で実を削ぎ落としておく。芯はだしが出るので捨てないでとっておく。 ③①にトマト、とうもろこしの実と芯、塩昆布、バターを入れて炊く。 ④炊き上がったらとうもろこしの芯を取り出し、全体を軽く混ぜる。
トマト	80 g	
とうもろこし(実)	50 g	
塩昆布	15 g	
バター	10 g	

さつまいもごはん



使用した
地場産物

米
さつまいも

ポイント

昆布茶を入れることで、だしのうま味が加わり、さつまいもの甘みがより一層引き立ちます。また、もち米を入れることももちりとした食感に仕上がります。仕上げにいりごま(黒)を振ると、見た目もきれいです。



1人あたり 239kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	2 合	①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1~1.5cm角に切り、水に5分ほどさらしてザルに上げる。 ②米ともち米を合わせてとき、炊飯器に入れ、水を2.5合の目盛りまで加える。 ③酒、昆布茶、塩を加え軽く混ぜ、上にさつまいもを乗せて炊飯する。 ④炊き上がったら全体をふんわり混ぜ器に盛り、いりごま(黒)を振りかける。
もち米	0.5 合	
さつまいも	100 g	
酒	小さじ 1	
昆布茶(粉末)	小さじ 1強	
塩	少々	
いりごま(黒)	小さじ 2	