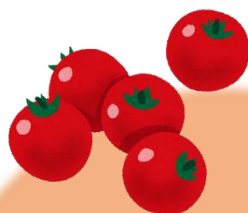


豚肉とトマトのピラフ風ご飯



トマトには栄養成分のリコピンが含まれており、血液の浄化や免疫力UPなど身体にとっても良い働きをします。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復効果と米(糖質)をエネルギーに変換する効果があります。

炊飯ジャーだけの調理で
時短でエコなメニューです!



材料 (4人分)

・米	…2合	・ホールコーン	…大4
・トマト	…大1個	・バター	…20g
・豚細切れ肉	…160g	・塩	…小1/2

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、同量の水(360ml)を加えて30分置く。
- ② 豚肉は幅1cmに切り、トマトはヘタを除く。①に塩を加えて混ぜ、トマト・豚肉・コーン・バターを乗せて炊く。
- ③ 炊き上がったら、具をほぐしながら混ぜ合わせる。