



とまとライス

炊飯器に入れて
炊くだけ

材料(4人分)

A	米	2合
	シーフード	160g
	トマトジュース	1缶(190cc)
	コンソメ	1個
	塩	少々
	水	200~250cc
	オリーブオイル	小さじ1
	玉ねぎ (みじん切り)	1/2個
	塩	適量
★付け合わせ		
	パセリ	少々
	ミニトマト	4個
	サニーレタス	2枚



お好みで、ベーコンやミックスベジタブル等を入れて炊くと、さらにおいしく仕上がります。

作り方

- ① 玉ねぎを電子レンジで（500wで約1分）加熱する。
- ② 炊飯器にAを入れ、①を加えて炊く。炊きあがったら塩をふって味をととのえ器に盛り付け最後にパセリを散らす。

