

ヘルシー簡単メニュー夏バテを防ぐために

1. まるごとトマトライス（ ハントン風 ）

材 料 （4人分）

米	…	280 g	（ 洗って水に浸けておく ）
ト マ ト	…	1/2 個	（ あらくつぶす ）
ミックスベジタブル	…	80 g	
と り 肉	…	40 g	（ 小ゆび先大に切る ）
玉 ね ぎ	…	1/4 個	（ みじん切り ）
ス ー プ	…	400cc	（ 水+スープの素 1 個 ）
塩	…	小さじ 1/2	
トマトケチャップ	…	大さじ 1 弱	
た ま ご	…	4 個	（ 1 個ずつときほぐし、塩少々で味をつける ）
塩	…	少々	



※ お好みにトッピングしてください ※

ウインナーソーセージ	…	小 8 本	（ お好きなサイズに切る ）
トマトケチャップ	…	大さじ 2	
マヨネーズ	…	大さじ 2	
油	…	適宜	

作 り 方

- 1** 米をざるに上げて水をきり、スープと調味料を加えて混ぜ、トマト（汁もそのまま）、ミックスベジタブル、とり肉、玉ねぎを加えて炊く。
 - 2** さらにトマトライスを山がたにもり、焼いたたまごをのせて、トマトケチャップとマヨネーズをしぼる。
- ※ 小さめのフライパン油を熱し、たまごを入れ、ウインナーソーセージをのせて焼く。