



後藤美月さん・麻生日和さん考案メニュー
**トマトケチャップでうま塩
 炊き込みご飯**



めざせ！健康寿命日本一

大分県の食材を
**美味しく
 ヘルシーに
 食べよう!!**



調理時間 約 **50分**
 エネルギー **380kcal**
 塩分 **1.3g**

※写真はイメージです。



大分県産の食材×**トマト**たっぷり!

トマトケチャップでうま塩 炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米 ----- 2合
- カゴメトマトケチャップ ----- 大さじ2
- 和風だしの素(顆粒) ----- 小さじ1弱
- (A) しょうゆ ----- 大さじ1
- 酒 ----- 小さじ1
- みりん ----- 小さじ1/2
- 鶏もも肉(皮なし) ----- 120g
- 油揚げ ----- 1枚
- ごぼう ----- 1/2本
- (B) にんじん ----- 1/4本
- しいたけ ----- 1パック
- グリーンピース(缶詰) ----- 適量
- 刻みのり ----- 適量

作り方

- ① 鶏もも肉は1~2cm角に切る、油揚げは油抜きし短冊切りにする、ごぼうはさがきにし水にさらす、にんじんは3~4cmの細切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 米は洗ってざるにあげ水気をきっておく。
- ③ 炊飯器に米とAの調味料をいれ、標準の水量まで水を足し軽く混ぜる。
Bの材料をのせ、炊飯ボタンを押す。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、グリーンピース、刻みのりをちらす。

Point! 2017年大分県&カゴメ学校給食うま塩コンテスト(別府大学)最終選考メニュー。トマトケチャップの旨味を活かしたうま塩メニューです。