

メイン料理のつけ合わせ

Recipe

トマトライス

Tomato rice

ouchi cafe



sakae's ouchi cafe



材料

((3~4皿分))

- ・米 ... 2合
- ・トマト(中玉) ... 1個(200g弱)
- ・塩 ... 小さじ
- ① ・コンソメ(固形) ... 1個 3g
- ・水 ... 350g



① トマトに十字の切れ目を入れ沸騰した湯に入れ15秒程度取り出し氷水につけ皮をむく



② 洗って水に浸したお米をホーローや金釜、耐熱陶磁器に入れて、①と②のトマトを入れフタをする(火や飯器の場合は炊飯)



③ 火にかけて中火で沸騰させて湯気出てきたら弱火にして2分、その後15分つりたまわらす。蒸気の逃げやすさを注意。

下準備

- ・米は洗って30分程度水に浸す。その後水気をきる。
- ・コンソメは固形の場合包丁で細かくくだく。



④ フタを開けたら、ゴムベラやしゃもじでトマトをつぶしながら全体を混ぜる。混ぜたら一度フタをして5分程度さらさらにする。お皿に盛りお好みでパセリをのせる

今回、メインのスペアリブの煮込みと別々のお皿に盛りましたが