

丸ごとトマトのオムライス



トマトをまるごと1個使ったヘルシーで手軽な炊き込みご飯を卵で包んだオムライスです。トマトは、「グルタミン酸」といううまみ成分を多く含み、料理の塩分を減らしても物足りなさを感じさせない野菜です。ぜひ料理に活用しましょう！完熟トマトの方がグルタミン酸を多く含みます。完熟トマトがない場合は缶詰でも大丈夫です！

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



塩分は
1人分
0.9g



材料（4人分）

白米…2合

トマト…中1個（150g）

ツナ油漬缶…1缶（汁は捨てる）

ケチャップ…大さじ1

コショウ…少々

【 卵液 】

卵…4個（人数分）

塩コショウ…少々

E：約419Kcal／一人分

T：15分間（炊飯時間除く）



- ① 【下準備】米は洗い、水を炊飯器のメモリまで加えて30分以上浸水させておく。
- ② 炊飯器にヘタをくりぬいたトマトとツナ缶、ケチャップ大さじ1、コショウを加え通常どおりに炊く。
- ③ 炊き上がったら、トマトを潰すように全体をしゃもじで混ぜる。
- ④ 卵液を合わせる。フライパンに油を熱して薄焼き卵を作り、炊き込みご飯を包んで、ケチャップをかけてオムライスの完成です。
- ⑤ お好みで、子供の日や記念日に合わせて可愛く盛り付けしてもいいですね。

具材はお好みで、ツナ缶の代わりに鶏ひき肉やウィンナーに変えてみたり、玉ねぎやきのこを加えてもいいですね。色々アレンジしてみてください♪