

## トマトライス

バターが染みたご飯に  
爽やかなトマトが合う！



材料(2人分)

トマト・・・1個(200g)	油・・・10g
なす・・・150g	バター・・・12g
玉ねぎ(みじん切り)・・・20g	塩・・・2g
ボンレスハム・・・20g	こしょう・・・少々
ごはん・・・260g	パセリのみじん切り・・・2g

1人分あたり 360kcal たんぱく質6.7g 脂質10.8g  
カルシウム32mg 食塩相当量1.4g

1. トマトは皮付きのままくし形に切り、へたと種を除く。なすは皮をしま目にむき、1cmの輪切りにして、あくを抜く。ハムは食べやすい大きさに切る。
2. 平鍋に油(分量の半分)を熱し、なすを炒め、塩こしょうをふり、取り出す。
3. 鍋に残りの油、バターを入れ、玉ねぎとハムを炒める。
4. ごはんを加えてさらに炒め、トマトを加えて軽く炒める。
5. なすを戻し、塩こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。