

2015年7月～9月村上市給食

4	料理名	トマトと焼きゴボウの炊き込みごはん
	コメント	トマトはビタミンA、Cが豊富なほか、ビタミンH、Pといったビタミン類を多く含んでいます。ビタミンH、Pはあまり聞き慣れないビタミンですが、お互いの相乗効果を発揮し、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりと、重要な役割を果たしてくれます。
	材料 (4人分)	トマト(小) 4個 ゴボウ 2本 オリーブオイル 大さじ2 米 4合 塩 小さじ2
	作り方	1. 米を研ぎ、ザルにあげておく。 2. ゴボウは斜め薄切りにし、水に放してアク抜きをする。トマトはざく切りにする。 3. 熱したフライパンにオリーブオイル適量(分量外)入れ、ゴボウを加えて、焼き目がつくまで炒める。 4. 炊飯器に1.と塩、オリーブオイルを入れ、水加減を目盛り線の下部に合わせる。 5. 4. にトマトと3. のゴボウをのせて炊く。
	ワンポイント	トマトに水分があるので、若干少なめの水加減で炊くとちょうどよいです。