

おやこで
つくろう



おうちで

ヘルシークッキング④

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
とりももにく

きいろ

～つよいちからのもとになる～
ごはん

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
たまねぎ、コーン、あかピーマン、
グリーンピース、トマトジュース

すい
はん
きに
おま
かせ

トマトライス

【ざいりょう（2りぶん）】

こめ	1ごう	グリーンピース（かんづめ）	大きじ1/2
とりももにく	50g	トマトジュース	100m l
A { しお	小さじ1/4	みず	100m l
こしょう	少々	コンソメ（かりゅう）	小さじ2/3
たまねぎ	1/8こ		
ホールコーン	30g		
あかピーマン	1/2こ		

ひとりぶんは



エネルギー
331Kcal



しおのりょう
1.3g

【つくりかた】

1. あらったこめ、みずをすいはんきに入れて30分おいたあと、コンソメ、トマトジュースをくわえる。
2. とりにくは小さくきり、Aをもみこむ。たまねぎ、あかピーマンは1cmかくにきる。
3. こめにとりにく、コーン、たまねぎ、あかピーマンをのせてたく。たきあがったら、グリーンピースをいれてさっくりまぜ、もりつける。



檀原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



檀原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

檀原市 おうちでヘルシークッキング



檀原市 カシイロ レシピ

