

トマトまるごとピラフ

(223kcal/たんぱく質3.5g/脂質3.9g/炭水化物41.4g/塩分0.8g)

☆トマト丸ごとピラフ作りやすい分量☆

精白米	200g
水	200g
トマト	中1個
塩	小1/2
みりん	小2
コンソメの素	小1/2
バター	10g
冷凍コーン	小2
ピーマン	10g
ウインナー	2本

①精白米は洗って炊飯器のお釜に入れ、水・調味料を全て入れ、ハタを取った皮ごとまるごとトマトをのせ普通に炊く。

②ピーマンはお好みの大きさの角切りに、ウインナーは輪切りにしておく。

③炊き上がったらコーンとピーマン・ウインナーを加えさっくり混ぜる。そのまま10分蒸らす。

ライスペーパーでフルーツ大福風2個分

(121kcal/たんぱく質1.4g/脂質3.0g/炭水化物21.1g/塩分0.2g)

あんこ	20g × 2
ホイップクリーム	うずら卵大 × 2
お好みの果物	2cm角 × 各2
2～3種類	

ライスペーパー	小2枚
(片栗粉)	

①果物は2cm角程度で用意する。キッチンペーパーの上に置き水分をしっかりとっておく。

②あんこは1個分ずつラップではさんで直径5cm位に丸くのばしておく。

③ライスペーパーを充分水にくぐらせてまきすの上に置き、その上にホイップクリームをうずら卵大くらい絞り、フルーツを2切れクリームにくっつけて置く。(底部が見える側になるので、見栄えを意識して配置する) 上から②のあんこをそっとのせる。

④充分にライスペーパーが柔らかくなったら、空気を抜くように密着させながら包んでいく。

⑤形をこんもり高く整えたら、巻き終わりを下にしてお皿に盛りつける。乾燥すると固くなるので、作ったらなるべく早く食べる。(片栗粉を薄くまぶしてもおしゃれ。)