

「トマトライスのオーブン焼き」

材料

- トマト...中8個 (器と蓋を作る)
- 玉ねぎ...中1個 (みじん切り)
- にんにく...ひとかけら (みじん切り)
- お米...2合 (水で研ぎ、ざるで水をきる)
- ツナ缶...1缶
- ブイヨン...2個
- 水...200cc (沸騰させる)
- ハーブ...バジル、フェネル、パセリなど...適量 (みじん切り)
- オリーブオイル... (大さじ4)
- 塩、こしょう...少々

】 コンソメスープ
(沸騰したお湯の中にブイヨンを入れたもの)



作り方

1. フライパンににんにくのみじん切りとオリーブオイル (大さじ1) を入れ火にかける。
2. 「1」に玉ねぎのみじん切りを入れ炒める。
3. 「2」のフライパンにお米を入れ炒める。
4. トマトで器と蓋を作ります。(トマトを上の方を蓋のように切る。)
トマトの器の中をくり抜く。トマトのくり抜いたものを「3」の中に入れ炒める。
5. ツナ缶を「3」の中に入れ炒めます。
6. 汁気がなくなってきたら、コンソメスープを少しずつ「3」に入れ水分をとばす。
水分が少なくなってきたらまたコンソメスープを入れてとばすを繰り返す。
7. お米に少し芯があるが全体的に柔らかくなってきたら火を止めてハーブのみじん切りを入れ混ぜる。
8. トマトのうつわに「7」を均等に詰めトマトの蓋をする。
9. 耐熱皿に「8」のトマトを並べて上から全体にオリーブオイルを大さじ3杯程かけて180度のオーブンで30~40分焼く。

Memo

