



Colorful friend's

つく トマトリゾット作り☆

	ねん 年		がつ 月		にち 日	
--	---------	--	---------	--	---------	--

今回は炊いたご飯ではなく、生米からトマトリゾットを作ります♪

材料やレシピを一度読んでから調理を始めましょう！

ざいりょう 材料 (2~3人分)

- ☆お米 → 1カップ (200cc)
と 研いでおく。無洗米ならそのままOK!
- ☆玉ねぎ → 2分の1個 (半分)
みじん切りにしておく。
- ☆鶏肉 (ソーセージやツナ缶でも!) → 100g
小さめに切っておく。
- ☆オリーブオイル → 大さじ1
- ☆チューブにんにく → 1cm



- トマト缶 → 1缶
- 牛乳 → 400cc
- コンソメ → 小さじ3 (キューブなら2つ)
- 塩コショウ → 少々 (ひとつまみ)
- スライスチーズ → 2枚
- パセリ → 少々 (なくてもOK!)



まめちしき 豆知識!

トマト缶は400ccのことが多いので、牛乳を量るときには、トマト缶をフライパンに入れてからその空き缶で量ると便利♪

つく かた 作り方



① フライパンに ☆を入れて、玉ねぎやお米が透明になるまで中火で炒める。

② ●を入れて混ぜ、蓋をして15分間火にかける。



③ 混ぜてから味見! お米に芯が残っていたら、蓋をしてもう5分間火にかける。

④ お米が好みの柔らかさになったら、スライスチーズを入れて混ぜる。



⑤ お皿に盛って、パセリをかけたら完成☆

