

やさいジュース de トマトリゾット



こめ ごう
米2合

やさい
ジュース

オリーブ
オイル

たまねぎ 1/2

ベーコン 2まい

ほん
エリンギ 2本



みず

水3カップ



やさいジュース3カップ

なべに入れて、ふっとうさせる ①

A top-down view of a white cooking pot on a gas stove. The pot contains a layer of yellow oil. The stove has black grates and a burner is visible to the right. A black handle is on the left side of the pot. A yellow hose is visible at the bottom left.

おい
オリーブオイルを 多めに入れる



ひ
火をつけてベーコン



たまねぎ



エリンギを しんないするまでいためる

A close-up photograph of a person's hand using a wooden spoon to stir a mixture of white rice, diced potatoes, and small pieces of meat in a white cooking pot. The pot is placed on a dark metal surface, likely a stove. In the background, another pot containing a yellow liquid is visible. The floor is made of light-colored wooden planks.

こめ い
米を入れて いためる

A close-up shot of a large white pot on a stainless steel stove. A person wearing a pink apron is using a wooden spoon to stir a mixture of cooked rice, diced vegetables (like carrots and green onions), and small pieces of meat. The mixture is being stirred thoroughly. In the background, another pot with a yellow liquid is visible on the stove.

すきとおってきたら



あつ
熱いままの①を カップに2はい入れる

なるべくまぜないことが
ポイントです。

そこ

底からゆっくりまぜながら

ふん

に

5分くらい煮る

そこ
底がこげないように
まぜるていどに

すい ぶん

水分がなくなったら


い

また2カップを入れて

ぶん

に

5分くらい煮る



い すい ぶん
さらに2カップ入れて 水分が
しん すこ のこ
なくない 芯が少し残るくらいで
ひ と
火を止める



こな た
粉チーズをかけて食べましょう

ひやごはん

やさい

野菜ジュース

みず

水

ちゃ

茶わん2はい

2カップ

1カップ

ごはんでも
できます

①ごはんをかるく水であらって、ザルにとる。

やさい

なか

やさい

みず

②野菜をいためた中に、野菜ジュースと水を

い

入れてふっとうさせる。

い

すいぶん

③ごはんを入れて、水分がなくなるまで

そこ

ちゅうび

に

底からまぜながら、中火で煮る

むずかしいところは、おうちの^{ひと}人に^{てつだ}手伝ってもらいましょう。

^て手を切ったり^きやけどをしないように、^{ちゅうい}注意をしましょう。

せいさく

制作スタッフ

キャスト

ナレーション

カメラ

イラスト

きゅうしょくちょうりいん

給食調理員

きゅうしょくしゅにん

給食主任

よう ごきょう ゆ

養護教諭

きゅうしょくしゅにん

給食主任

えいようきょうゆ

栄養教諭

よう ごきょう ゆ

養護教諭