

やさいジュース de トマトリゾット





なべに入れて、ふっとうさせる ①



オリーブオイルを ^{おお} 多めに ^い 入れる







エリンギを しないするまでいためる

こめ
い
米を入れて いためる





すきとおってきいたら

あつ
熱いほどの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

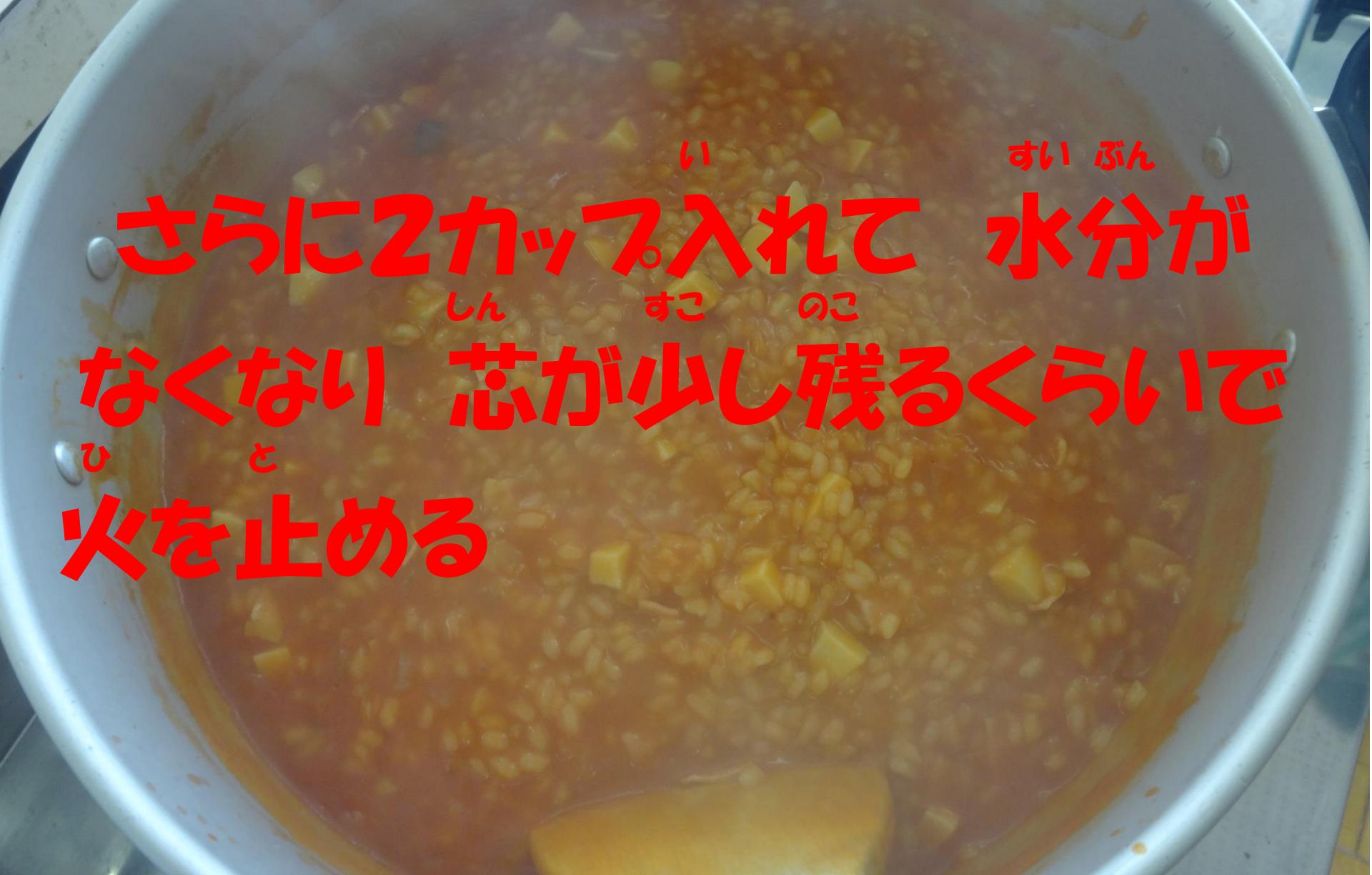
ふん

に

5分くらい煮る

そこ
底がこげないように
ませるついでに

すい ぶん
水分がなくなったら
また2カップを入れて
ふん に
5分くらい煮る



さらに2カップ入れて 水分が
なくなり 志が少し残るくらいで
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

①ごはんをかるく水であらって、ザルにとる。

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

なか

やさい

みず

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

ちゅううびに

底からませながら、中火で煮る

ごはんでも
できます

むずかしいところは、おうちの人へ手伝ってもらいましょう。

手を切ったりやけどをしないように、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

栄養教諭

ようごきょうゆ
養護教諭

ちゅうい

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