



1/21(水) 簡単！トマトリゾット

(材料)

ツナ：1/2 缶程度

玉ねぎ（みじん切り）：30 g

カットトマト：1/2 缶

コンソメの素：小さじ1強

水：100～150ml

ごはん：1 膳分程度

溶けるチーズ：適量

塩こしょう

EXV.オリーブオイル

パセリ

① 鍋にオリーブ油を温めて、玉ねぎを炒める。（塩少々）

② トマト缶、水、コンソメの素、ツナ、ごはんを入れて煮る。

③ 塩、こしょうで味を調え、チーズを加えて混ぜる。

④ チーズが溶けたら器に盛り、EXV.オリーブオイルを回しかけ、刻んだパセリを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。