



1/21(水) 簡単！トマトリゾット

(材料)

ツナ : 1/2 缶程度

① 鍋にオリーブ油を温めて、玉ねぎを炒める。（塩少々）

玉ねぎ（みじん切り） : 30 g

② トマト缶、水、コンソメの素、ツナ、ごはんを入れて煮る。

カットトマト : 1/2 缶

③ 塩、こしょうで味を調え、チーズを加えて混ぜる。

コンソメの素 : 小さじ1 強

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。

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

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。