おうちで産地を体感
野菜の「いろは」も聴いてみよう

レシピ

産地直伝！ 夏野菜クッキング

夏野菜たっぷり　和風リゾット

＜お願い＞
調理に、材料を切る時間を用意していません。
必ず、調理が始まるまでに、材料を切っておいてください。

【材料】（３人分）

- にんにく　　１片
- 玉ねぎ　１/２個
- サラダチキン　１本
（ベーコン、ハム、ツナなどお好みで OK）
- 無洗米　　１．５合
- トマト　中２個
- ナス　　１本
- ピーマン　２個
- オリーブオイル　　大さじ２
- 和風のだし汁　カップ３
（水＋粉末だしも OK）
- 塩、コショウ　各適量
- お好みのチーズ　　適量

※ 仕上げにバジルをかざっても♡

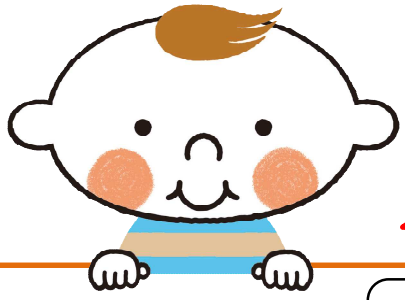
このほか、トウモロコシ（1/3 本、缶詰でも OK）、
セロリ（10 ㎝）、オクラ（５本）など、
お好きな野菜や家にある野菜も入れてみよう！

パプリカとか

ズッキーニとか

裏面も見てね

【作り方】



必ず、材料を切って
用意しておいてね

0. 材料を下準備する

ベーコンやハムの場合は、
適度の大きさに切る

＜みじん切り＞
①にんにく
②玉ネギ、セロリなど

＜2 cm角切り＞
③サラダチキン

④無洗米

＜ざく切り＞
⑤トマト

オリーブオイル、和風だし、塩、コショウ、お好みのチーズ、バジルなども用意しておきましょう。

＜1 cm角切り＞
⑥ナス、ズッキーニ、など

＜1 cm角切り＞
⑦ピーマン、パプリカ、など

～　トッピング♪～
生のトウモロコシやオクラは
火を通してね！

一緒につくります！

1. 炒める
・フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくを温めて香りが出たら、玉ねぎやセロリを炒め、しんなりしたらサラダチキン、無洗米、トマトの半量、ナスの順に炒める。

2. 煮る
・和風だしを加えてひと煮立ちしたら中弱火にし、蓋をして水分がなくなるまで煮る。

3. 味付け
・米がアルデンテになったら、トマトの半量とピーマンを加えて塩、コショウで味付けする。

4. 盛りつける
・お皿に盛ってトウモロコシやオクラ、チーズ、バジルなどをトッピングし、オリーブオイル（分量外）を回しかける。