



オートミールのクリームリゾット

材料

冷凍シーフードミックス	50g
ブロッコリー	30g
オートミール	40g
粉チーズ	お好みで

A	顆粒コンソメスープの素	小さじ1
	ホワイトソース(ペーストタイプ)	70g
	牛乳	100ml
	塩	ひとつまみ

※オートミールの種類は、お好みの食感でお選びください

作り方

- 1 シーフードミックスは解凍する。ブロッコリーは2cm大に切る。
- 2 本体に分量外の熱湯(300ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**に、シーフードミックス・ブロッコリーを入れる。
Aを入れ、ラップをし電子レンジ(500w)で2分30秒加熱する。
- 4 本体に **3**・オートミールを入れて全体を混ぜ合わせ、フタをして10分置く。
- 5 仕上げにお好みで粉チーズをふる。