



# 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	A	顆粒コンソメスープの素	小さじ1
ブロッコリー	30g		ホワイトソース(ペーストタイプ)	70g
オートミール	40g		牛乳	100ml
粉チーズ	お好みで		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。