



# オートミールのトマトリゾット

## 材料

スライスベーコン	40g
アスパラ	1本
コーン(ホールタイプ)	20g
オートミール	40g

※オートミールの種類は、お好みの食感でお選びください

A	顆粒コンソメスープの素	小さじ2
	カットトマト缶	100g
	水	200ml
	塩	ふたつまみ
	黒こしょう	お好みで
	粉チーズ	お好みで

## 作り方

- 1 スライスベーコンは1 cm幅に切る。アスパラは根元を切り落とし、がくを取り1 cmの長さに切る。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)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 耐熱容器にスライスベーコン・アスパラを入れ、Aを加えてラップをし電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- 4 本体に3を入れ、コーン・オートミールを加えて全体を混ぜ合わせ、フタをして10分置く。
- 5 仕上げにお好みで黒こしょう・粉チーズをふる。