

シーフードリゾット



作りかた

1. ブロッコリーは小房に分け、プチトマトは半分に切る。
2. シーフードミックスは袋の表示通りに解凍し、水けをきる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにAとマヨネーズの1/2量を入れてよくかき混ぜる。かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **258** シーフードリゾット で加熱する。
4. 加熱後、残りのマヨネーズを加え、塩で味をととのえる。よくかき混ぜて器に盛り、こしょうをふる。

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

376kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|-------------|--------|-------|----------|-------|
| A ごはん | 100g | 200g | 300g | 400g |
| A シーフードミックス | 100g | 200g | 300g | 400g |
| A ブロッコリー | 15g | 30g | 45g | 60g |
| A プチトマト | 3個 | 6個 | 9個 | 12個 |
| A 牛乳 | 75mL | 150mL | 225mL | 300mL |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | 少々 |
| こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | 少々 |
| キューピーマヨネーズ | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ