

シーフードリゾット



作りかた

1. ブロccoli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 **273 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14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-W10B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ccoli	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