

レンジで作る♪



簡単

トマトクリームリゾット

10分

1人分あたり
621
kcal

1/31 朝日新聞

レンジで作る♪

簡単

トマトクリームリゾット

10分

1人分あたり
621
kcal



材料 (1人分)

ごはん	お茶碗1杯(150g)
ソーセージ	2本(40g)
ピザ用チーズ	20g
コーン[冷凍]	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1/3
塩こしょう	少々
牛乳	150cc

- 1 ソーセージは輪切りにする。
- 2 耐熱性の器に全ての具材を加えて混ぜる。ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱する。

コーンは解凍してお使いください。