

冷凍食材で作るご褒美ごはん

海老とブロッコリーのトマトチーズリゾット



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

冷凍海老とブロッコリーで下ごしらえ不要!

ご飯とトマト缶を煮るだけで、チーズのコクが広がる
簡単リゾットに仕上がります。

材料(2人分)

ご飯	300g	水	300ml
むき海老(冷凍)	10尾	カットトマト缶	1/2缶(200g)
玉ねぎ	1/2個	コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2
ブロッコリー(冷凍)	50g	砂糖	小さじ1/2
バター	10g	塩	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2	牛乳	100ml
		粉チーズ	大さじ3

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ご飯はザルに入れて流水で洗い、粘りを取る。
- 3 冷凍むき海老、冷凍ブロッコリーは袋の表記通りに解凍しておく。
- 4 鍋にバター、おろしにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったら①を加えてしんなりするまで炒める。
- 5 Aを加えひと煮立ちしたら、②、Bを入れて軽く混ぜ、ご飯が水分を含むまで中火で7~8分ほど煮る。
- 6 Bを加えて1分加熱し、海老に火が通ったら火を止める。