



レンジで簡単！
野菜とミルクの
リゾット



調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
435.5
kcal

※写真はイメージです。

レンジで簡単! 野菜とミルクのリゾット

●調理時間/約10分 ●カロリー/435.5kcal(1人あたり)



【材料2人分】

A	ごはん	200g	黒こしょう	少々
	冷凍ブロッコリー	100g		
	ベーコン	1パック		
	玉ねぎ	1/4個		
	牛乳	200ml		
	コンソメ	小さじ2		
	粉チーズ	大さじ4		
	オリーブオイル	大さじ1		

【作り方】

- 1.玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2.Aを耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 3.②を盛り付け、黒こしょうをかける。