

朝からあったか♡オートミールでトマトリゾット

毎日朝晩が寒いですが、朝から電子レンジで簡単にリゾットを作りませんか？今回も過去に載せたレシピでもよくある、混ぜてレンチンパターンです～。お気軽にどうぞ♪

材料(1 人分)

オートミール 30 g
トマトジュース 100 cc
牛乳 100 cc
鶏がらスープの素 小さじ 1 弱
シュレッドチーズ 好きなだけ
パセリ 好きなだけ



作り方

- ① 電子レンジ使用可能なやや大きめのお碗を用意して、パセリ以外全ての材料を入れて混ぜる。
- ② ラップなしで電子レンジ 600 w で 2 分加熱する。
- ③ よくかき混ぜて、パセリをかける。

追記

オートミールはクイックオーツを使用していますが、オートミールがないなら残り物の白ごはんでもできちゃいますよ。

牛乳がダメなら豆乳でも OK。

鶏がらスープの素としてますが、コンソメを小さじ 1 でも美味しいです。我が家のコンソメはキューブなので砕くのがめんどくさいから鶏がらにしちゃえーとしているだけです。

パセリは生パセリだと香りが良いです。

