

▼ レンジで手軽に、クリーミーな味わい ▼

ブロッコリーとアサリのレンジリゾット



レシピ提供：JA全農長野

🕒 調理時間：15分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (1人分)

- ブロッコリー …… ½ 株
- アサリの水煮缶 … 50g
- 米 …………… 40g
- コンソメ …………… ½ 個
- 牛乳 …………… 100 ml
- ピザ用チーズ …… 30g

／ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。 ／

知ろう! 食べよう!
ブロッコリー大好き!

www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/

