

## PariPari! PoriPori! Club!



簡単にごはんと牛乳で作るさっぱりコクのある塩麹風味!

## あっさり塩麹ミルクリゾット

ごはんを楽しむミルクと塩麹のコラボレーション!!

### 材料 (2~3人分)

- ごはん..... 300g (茶碗約2杯)
- 牛乳..... 400ml (カップ約1杯)
- 鶏肉..... 50g
- 玉ねぎ..... 1/2個
- にんじん・ほうれん草..... 適宜
- コンソメスープの素 (ブロックタイプ)..... 1個
- 塩麹粉末タイプ..... 大さじ2杯
- オリーブオイル (又はサラダ油)・黒胡椒・塩..... 適宜

### 作り方

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、鶏肉を炒め、かるく塩、黒胡椒します。

牛乳と塩麹粉末、コンソメスープの素を入れ、かるくかき混ぜながらひと煮立ちさせ、弱火にし、ごはんを入れて手早くかき混ぜてください。

最後にほうれん草をいれてかるく混ぜあわせます。

調理の際は、火傷や焦げ付きに注意してください。フライパンはフッ素樹脂加工の物をおすすめします。

お好みで、バターや粉チーズを加えると香りとコクがお楽しみいただけます。

つけもと株式会社