

■ ■ ■ 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麴風味！

あつちの塩麴ミルクブレンド

ごはんを楽しむミルクと塩麴のコラボレーションー！

材料（2～3人分）

ごはん	300g（茶碗約2杯）
牛乳	400ml（カップ約2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
塩麴粉末タイプ	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

- ① 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。
- ② 牛乳と塩麴粉末、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。
- ③ 最後にほうれん草をいれてかるく混ぜあわせませす。

※ 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。

つもと株式会社

TSUKEMOTO CO.,LTD. SINCE1932