

ほうれん草と鮭の クリームリゾット

レンジで
簡単！

お好みの量
でOK！



—材料— (1人分)

- ご飯・・・130g(茶碗軽く1杯ぐらい)
- 鮭フレーク・・・カレースプーン2杯
- 冷凍ほうれん草・・・10g(ひとつかみ)
- 卵・・・1個
- ★ [牛乳・・・100ml
コンソメ顆粒・・・小さじ1
黒コショウ・・・少々

—作り方—

- ①卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②耐熱皿にご飯を入れ、その上から★と①の卵白を入れ、混ぜる。
- ③混ぜたら、ご飯の上に鮭フレーク、冷凍のほうれん草をのせる。
- ④ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)で3分間加熱する。
- ⑤中央にくぼみを作り、①の卵黄を落とし、黒コショウをかける。

完成！

卵の卵黄と卵白を一瞬
で分ける裏ワザ！

Part 1

○スプーンですくいあげる方法！

- ① おたまや大きめのスプーンを卵黄のふちにあててすくう。



Part 2

○ペットボトルを使った方法！

- ① ペットボトルを軽くへこませる。
- ② ①の口を卵黄にあてる。
- ③ ペットボトルを元の形に戻す。

卵黄をすばやく吸うのが
ポイント！

