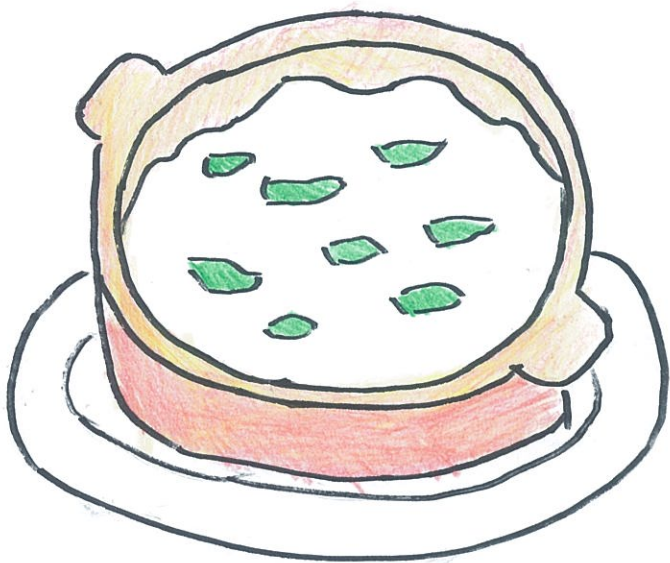


鍋1つで作れる 洋風の牛乳ご飯



材料

- ・ご飯 100g
- ・牛乳 200ml (1カップ)
- ・固形スーパの素 1/2個
- ・冷凍カト ほうれん草 20~40g (お好みで)
- ・塩こしょう 少々

作り方

1. 鍋に牛乳を入れ、火にかける
2. 牛乳が温まったら、固形スーパの素を入れ、溶かす
3. 塩こしょうで味を整え、ご飯と冷凍ほうれん草を入れる
4. かき混ぜながら水分が少なくなるまで加熱する

このとき鍋を水でぬらしておくと、牛乳が焦げ付きにくくなります!