



オートミールで作る！ 簡単ミルクカレーリゾット



材料（1人分）

材料名	数量
オートミール（クイックオーツ）	30g
牛乳	100ml(1/2カップ)
カレーコンソメ	3g(小さじ1)
パセリ	少々
黒コショウ	お好みで

作り方

- 【1】 耐熱容器にオートミール、牛乳、カレーコンソメを入れよく混ぜます。
※カレーコンソメはカレー粉+コンソメ顆粒で代用可能です
- 【2】 ラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分。加熱が終わったらすぐによく混ぜます。
刻んだパセリを散らし、お好みで黒コショウを振りかけてください。

Point !

※電子レンジにかけず、5分程冷蔵庫で冷やすと冷製ミルクカレーリゾットとしてもお楽しみいただけます♪



#牛乳料理部