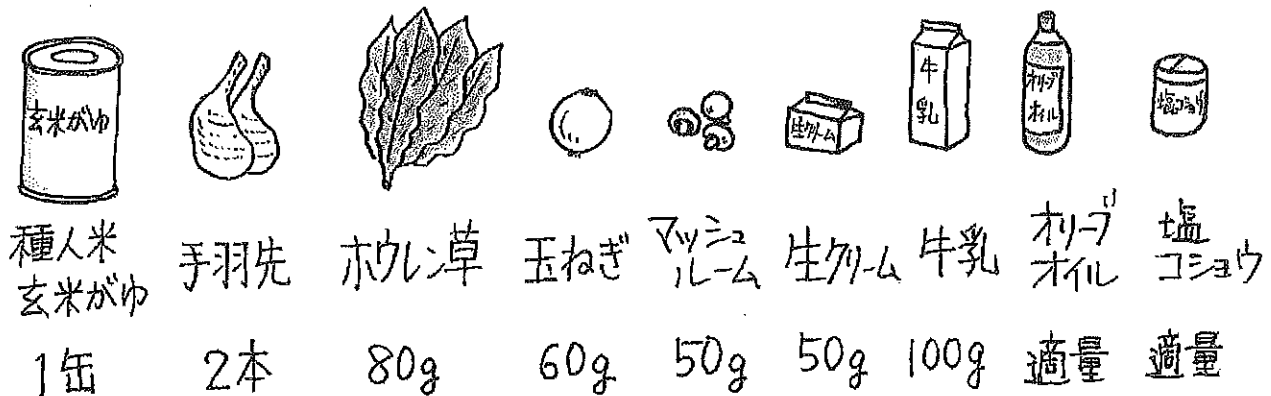


・材料



・作り方

- ① 種人米玄米がゆ1缶を鍋に入れ、沸騰させて水気を飛ばす。
- ② ホウレン草を茹でて適当に切る。
- ③ 骨を抜いた手羽先を揚げて小さく切る。
- ④ みじん切りにした玉ねぎ、薄切りにしたマッシュルームをオリーブオイルで炒める。
- ⑤ ④に生クリーム、牛乳を加え、鍋に入れ、①、②、③を入れて、塩コショウで味付けする。