

とうもろこしごはん

1人分：209キロカロリー 塩分0.2g
たんぱく質3.9g 脂肪1.9g

【材料】 子ども6人分

- ・精白米 2カップ
- ・ホールコーン（缶詰）. 120g
- ・マーガリン. 小さじ1
（バターでも構いません）
- ・しょう油. 小さじ1
- ・塩. 少々
- ・ごま. 小さじ2程度



【作り方】

- ①ごはんを炊いておく。
- ②鍋にマーガリンを温め、ホールコーンを炒める。
- ③②にしょう油、塩を加えて味付けする。
- ④炊き上がったご飯に、③のコーンを加えて混ぜる。
- ⑤ごまをフライパンで乾煎りし、④のご飯にのせる。

