



コーンごはん

～黄色と緑色の色合いがきれいなごはん。コーンの甘さが食欲をそそります～



(1人分) エネルギー 388kcal 食塩相当量 0.7g

＜給食で提供されたメニュー＞

コーンごはん
鶏肉の長葱のソース
けんちん汁
牛乳

材料(4人分)

米	2合(300g)
粒コーン缶	80g
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
さやいんげん(斜め薄切り)	20g

作り方

- 【1】といたお米に炊飯器の2合のメモリまで水を加える。
- 【2】【1】に粒コーン、醤油、塩、みりん、酒、塩を加え混ぜて炊く。
- 【3】炊き上がったら、茶碗に盛り付け、色どりに下茹でしたさやいんげんを散らし、完成。