



♪ とうもろこしごはん ♪

夏が旬のとうもろこしを使った炊き込みごはん。
給食では、米ともち米を混ぜて炊いているよ！



<材料> (4人分)

米	2合
鶏肉	50g
油揚げ	20g
人参	50g
ホールコーン	80g
枝豆	40g
だし汁	2カップ程度
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
さけ	小さじ1
しお	1つまみ

<作り方>

- ① 鶏肉は小さめの一口大、人参は千切りにする。
- ② 油揚げは5mm程度の短冊切りにし、熱湯をかけ、余分な油を落としておく。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ 洗った米と調味料を炊飯器に入れ、だし汁を加えて2合の目盛に合わせる。
- ⑤ 米の上に、鶏肉、人参、油揚げ、ホールコーン、枝豆を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、軽く混ぜて出来上がり。