

<コーンごはん>



○材料

お米・・・2合

コーンの缶詰・・・1缶
(水煮の場合は水気を切る)

バター・・・大1

ドライパセリ・・・適量



○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、コーンの缶詰を炊飯器に入れ、普通に炊く。

炊き上がったら、バターを入れてごはんをさっくりと混ぜ、ドライパセリをふる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp