

【コーンちゃめし】

栄養価 (小ぶりの茶碗 1 杯・約 130g 分)

エネルギー 223 kcal たんぱく質 4.1g

脂質 0.8g 塩分 1.0g

●材料 (米 3 合分)

米 3合

ホールコーン缶 1缶

(固形量 130g)

① { 酒 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 2
和風だし 小さじ 1

●作り方

①米をといて、①を加え、通常の水加減で準備する。

②ホールコーンは、汁を切って、①に加え、サッと混ぜて炊飯する。

給食の人気
メニューです

【献立のポイント】

- ・ごはんには塩分があるので、おかずは薄味を心がけましょう。
- ・生のとうもろこしを使う場合は、ゆでてから実をほぐして使いましょう。

