|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | トウモロコシご飯 | |
| 材料　　４人分 | | |
| 米　　　　　　　　　　　　　2カップ  水　　　　　　　　　　　　４４０ｍｌ  塩　　　　　　　　　　　　　少々 | | トウモロコシ（缶詰）　　８０ｇ  薄口醤油　　　　　　大さじ１・１／２ |

第　8回

【作り方】

トウモロコシに醤油を炒め水分を飛ばす

ご飯を炊く