



主食

とうもろこしごはん

[1人分] エネルギー: 301kcal 塩分: 0.5q



材料 [4人分]

• 5分搗き米: 2カップ

• とうもろこし(房からはずしたもの):1/2カップ

塩:小さじ1/2水:2と3/4カップ

作り方

1

米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。

2

すべての材料を炊飯器に入れて炊きます。