

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

# 親子Cooking

## さけコーンごはん

●1人分のエネルギー 414kcal

### 〈材料 4人分〉

お米(といておく) ……2合  
水 ……400ml  
さけ缶(90g) ……2缶  
スイートコーン缶(90g) ……2缶  
コーンポタージュ  
スープの素(粉末) ……2袋  
黒こしょう ……お好みで

### 〈作り方〉

- ① 炊飯器に黒こしょう以外の材料を全て入れ、炊飯する。  
★缶詰は汁ごと入れてください。
- ② 炊けたら 20分ほど蒸らす。
- ③ お好みで黒こしょうを振りかける。

