

学校給食レシピ集

～ コーンライス ～



【作り方】

- ① お米を研ぎ、浸漬させておく
- ② 炊飯器に、米、調味料を入れる
- ③ 炊飯器の目盛りまで水を入れて軽くまぜ、コーンを上にのせて炊飯する
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせて完成

【材料】 4人分

○精白米	2合
○ホールコーン	70g
○ブイヨン	小さじ1
○白こしょう	少々

給食センターでは冷凍のホールコーンを使っていますが、とうもろこしの美味しい季節には、生のとうもろこしを使ってみてください。

とうもろこしを包丁でそぎ落とし、芯も一緒に炊くと、とうもろこしの風味がごはんにうつり、より美味しくなります。炊き上がったら、混ぜ合わせる前に芯を取り除いてください

