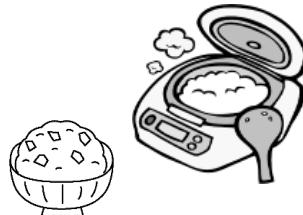




材料を入れて炊くだけ！

## ☆肉味噌ごはん



【材料】大人2人分、子ども1人分

ごはん	2合
豚挽き肉	100g
味噌	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
ホールコーン缶	小1/2缶 (60g程度)

【作り方】

- ①コーン缶は水切りする。
- ②ビニール袋に豚挽き肉、Aを加えて混ぜる。
- ③洗って浸水した米の上に①、②をのせて炊く。  
(②は平たくしてのせた方が火が通りやすい)

A



豚挽き肉は鶏ひき肉でも、  
コーン缶は冷凍コーンでも  
大丈夫ですので、お家にある  
食材で試してみてください。  
お好みで大葉や万能葱の  
トッピングも合います♪  
焼きおにぎりにしても美味しいですよ！



令和7年12月号

