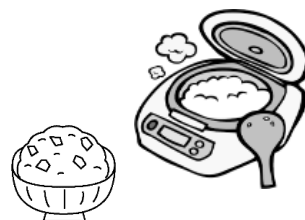


材料を入れて炊くだけ！

☆肉味噌ごはん



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

ごはん	2合
豚挽き肉	100g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
A 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)

- 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)



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

