

スイートコーン入りご飯

	材料(2人分)			
	精白米		1合	
	スイートコーン(缶詰)		20g	
	缶詰の汁		大さじ2	
	水			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	257 kcal	4.5g	0.7g	0.1g



作り方

1. 米、缶詰の汁を入れ、炊飯器の目盛まで水を注ぎ、コーンを加え、炊飯する。