



コーンチャーハン

材料 約4人前

ごはん	200g
粒コーン缶	50g
長ネギ	30g
塩	少々
コショウ	少々
醤油	大さじ1
サラダ油	適量



作り方

- 【1】 長ネギを刻む。
- 【2】 フライパンに油を熱し、長ネギ・ご飯・コーン缶を炒める。
- 【3】 塩・コショウ・醤油で味を調える。

コーンたっぷりのチャーハン、アレルギーの心配もなく食べられます。

コーンの甘みがあるのでおやつでもおいしく食べられますよ！

野菜も長ネギ以外も加えて作っても美味しくできますね。

