

とうもろこしごはん

たっぷりのコーンの香りと甘みが食欲をそそります。
また醤油を入れるので、香ばしく仕上がります☆

切る

調理時間

エネルギー

費用

炊く

40分

254kcal

約65円

※米の浸水時間を除く

栄養価(1人分)

1人分あたり



食事バランスガイドで見ると…

(主食:1つ[sv])

(副菜:1つ[sv])

(主菜:1つ[sv])

(主食:1つ[sv])



+



→



目玉焼き、具だくさんスープ
など、**主菜**、**副菜**をPLUS!