

7月 七夕

きらきらバターコーン☆^{ぼし}



【材料】 4人分

無洗米	2合
コーン缶	1缶(190g)
有塩バター	10g
コンソメ	小さじ1弱
水	400ml
〈コンソメジュレ〉	
水	300ml
コンソメ	大さじ1弱
ゼラチン	4g
星にんじん	適量

3 度楽しめる!



①そのまま ②水をかけて ③お湯をかけて

【作り方】

- ①鍋に無洗米と水を入れて 30分浸漬させる。
- ②コーン缶を缶詰ごと、バター、コンソメを入れて炊く。
〈コンソメジュレ〉
- ①鍋に水、コンソメを入れて沸かす。
- ②ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③①が沸騰する直前に火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
- ④冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤フォークで割くように混ぜ、クラッシュ状にする。
器に盛り、コンソメジュレをかけ、茹でた星にんじんに飾る。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	6.2g	3.0g	67.3g	1.3g