

## 学校給食レシピ

# ガーリックコーンライス

主食



1人分  
エネルギー  
300kcal  
食塩相当量  
0.7g

## 材料・下準備 (4人分)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 米           | 2合 (300g)   |
| 水           | 2合分 (360g)  |
| ホールコーン缶     | 小1缶 (120g)  |
| にんにく (チューブ) | 5cm         |
| 塩           | 小さじ1/3 (2g) |
| こしょう        | 少々          |
| バター         | 10g         |
| 乾燥パセリ       | 適宜          |

## ワンポイントメモ

材料を炊飯釜に入れるだけで、簡単に作ることができる、学校給食で人気のメニューです。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



## 作り方

- 炊飯釜に、洗った米と分量の水を入れる。
- コーン・にんにく・塩・こしょうを入れて軽く混ぜ、炊飯する。
- 炊き上がったごはんにはバターを混ぜ、お好みでパセリを散らす。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は  
こちら



給食レシピは  
こちら

