



野木町地産地消メニュー



③とうもろこしのチャーハン



調理時間

5分



※とうもろこしのゆで時間は除く

急いでいるときのスピードメニュー。包丁を使わずに調理できます。洗い物も少ないので、お子さんの初めての料理づくりにいかがですか。

食材と旬 夏

とうもろこし 7月

【材料】

とうもろこし
ツナ缶
ごはん
塩
こしょう
醤油(お好みで)

【作り方】

- ① とうもろこしはゆでて、実をはずす。
- ② ツナは油を切る。
- ③ フライパンを熱し、ツナととうもろこしを加えて炒める。
- ④ ③にご飯を加え、炒める。
塩コショウ(醤油)を加えて、味をととのえる。

～ひとくちメモ～

水煮のツナ缶を使うときは、水を切り③で油を少しひいてください。