



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部（北郷地区）
提供月：平成23年1月

コーンおこわ



～ 材 料(4人分) ～



もち米	2カップ
もろこし(冷 凍)	40g
人参	30g
みず菜(漬物)	適量
塩	小さじ1



～ 作り方～



- ① 人参は小さめのサイコロ切りにする。
- ② とぎあげたもち米に塩、もろこし、人参を入れ、さっくりと混ぜ、蒸かし器に入れ、蒸かす。
- ③ みず菜は、おこわを盛り付けたあと、いろどりに使うので細かく刻み水分を絞っておく。

*お赤飯の様に蒸かしてください。