

とうもろこしごはん (2合分)

材 料

- ・とうもろこし … 1本
- ・米 … 1合

・調味料

- コンソメ顆粒 … 小さじ1/2

作り方



1. 下準備

米を洗い、分量の水を加えておく。

2.

トウモロコシの皮をむき、ひげは1cmくらいに刻む。

3つくらいに切り分け、まな板に立てて、包丁で粒を外す。

ひげ、外した粒、芯を1に加えて炊く。

3.

炊き上がったごはんにごんとコンソメを加えて混ぜて出来上がり

麻婆やさい (2人分)

材 料

- ・豚ひき肉 … 100g
- ・野菜炒め用カット野菜 1パック

・調味料

- マーボー豆腐の素

作り方



1. 下準備

ポリ袋にひき肉を入れ、レンジ加熱2分。

ひき肉をほぐす。(熱いのでタオルなどにくるむ)

2.

カット野菜と麻婆豆腐の素を1のポリ袋に入れ、

レンジ加熱3分。

3.

混ぜ合わせたら出来上がり。