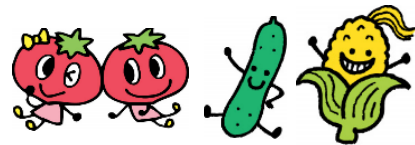


☆簡単メニュー☆

暑い夏にぴったり♪ きれいな彩りで華やかに！

☆洋風五目ずし



【材料】作りやすい分量

・米	2合	
・焼鳥缶詰	1缶(80g前後)	
・ホールコーン缶	小1/2缶 (70g位が目安)	
・玉葱	中1/4個	
・胡瓜	1本	
・ミニトマト	4個	
A {	・酢	1/4カップ
	・砂糖	大さじ1強
	・食塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①炊飯器に洗った米と2合分の水を入れ、浸水しておく。
- ②ホールコーンは缶汁を切る。玉葱はみじん切り、胡瓜は角切り、プチトマトは1/4に切る。
- ③①に焼鳥(缶汁含む)、ホールコーン、玉葱を加えて炊く。



具は米の上のせて炊きます。
具と米は混ぜないようにしましょう。

- ④炊き上がった③に(A)を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ⑤冷めたら胡瓜を混ぜて皿に盛り、トマトを飾る。



焼鳥缶詰は、たれ味・塩味どちらでもおいしく仕上がります。
余ったホールコーンはサラダやスープなどに加えても♪

献立例

洋風五目ずしは、
煮物や和え物、汁物と組み合わせて！