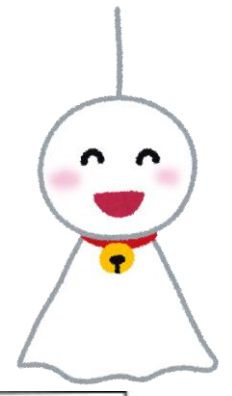




# 6月



## <とうもろこしごはん>

・(材料)

- ・お米 3合
- ・とうもろこし 1本
- ・お酒 大1
- ・塩 小1と1/2

- ① お米を研いで、通常より少なめにお水をセット
- ② 酒を入れ混ぜ合わせる
- ③ とうもろこしは生のまま芯から粒を外す。
- ④ お米の上にとうもろこし、芯をのせて、スイッチオン
- ⑤ 炊きあがったら、芯をすて、混ぜ合わせる

by cookpad



これから  
とうもろこしが  
おいしい季節です!  
甘くておいしいごはん!

## <さばの塩こうじ照り焼き>

(材料(2切))

- ・さばの切り身 2切
- ・サラダ油 少々
- ◇タレ◇
- ・塩こうじ 小1
- ・石砂糖 小1
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小1/2

- ① タレを合わせておく。
- ② フライパンに油を入れ、サバを入れフタをして焼く。(途中上下ひっくり返す)
- ③ 火が通ったらフタをあげ、タレを入れからめ、火を止める
- ④ サバをお皿に盛り、残ったタレをかける

