コーンときのこのピラフ

＜材料＞

★米　　　　　　　　　　　３合　　　　★しめじ、えのき　　　各１００ｇ

★湯　　　　　　　　　５４０ｃｃ　　　★たまねぎ　　　　　　　１/４個

★チキンコンソメ　　　　　１個　　　　★バター　　　　　　大さじ１．５

★コーン　　　　　　　　　１本　　　　★塩こしょう、ベビーチーズ　適量

＜作り方＞

1. きのこは細かくさく、たまねぎは薄切り、コーンは茹でて粒ごとにしておく。
2. コンソメをお湯で溶かしておく。
3. 厚手の鍋にバターを溶かし、たまねぎと米を洗わずに炒める。
4. 全体に油が回り米が熱くなるまで炒めて熱いスープときのこも加え炊く。
5. 煮立ったらコーンを加え、普通に炊いて蒸らす。上にチーズものせる。



朝ごはんを食べましょう

元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると脳や体が目覚め活動できる体になります。また排便を促す効果もあります。

食が進まない時はひと口で食べられるおにぎりや好きな味のソースで野菜を和えるなど工夫をしてみましょう。

朝の野菜とくだものは元気アップの素です。



