

## 焼きもろこし風味おにぎり

1人分365kcal 食塩相当量0.9g

材料：2人分

ごはん	300g
コーン缶	160g
バター	12g（大さじ1）
しょうゆ	6g（小さじ1）

- ① 電子レンジOKの器（あとでごはんが入る大きさのもの）にコーンとバターを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。（目安2～3分くらい）
- ② ①が熱いうちにしょうゆを混ぜ、ごはんを加えて混ぜ、おにぎりにしやすい大きさに分けてラップに置く。
- ③ ②をくるんで、おにぎりの形に整える。

時間に余裕があるときにはコーンをフライパンで炒めると、より焼きとうもろこしの感じが増します。

