

★1歳からのオススメおやつ★

とうもろこしの焼きおにぎり

材料 <<4人分>>

ご飯 … 150g

とうもろこし … 大さじ2

★ { 醤油 … 小さじ1
みりん … 小さじ1

ごま油 … 小さじ1/2



作り方

- ① 全ての材料を混ぜ合わせておく。
- ② ボウルにごはんととうもろこしを入れ、混ぜ合わせる。4等分してラップ乗せ、三角形に握る。
- ③ フライパンにごま油を敷き、②を並べてスプーンなどで①の半量を塗る。
- ④ 焼き色がつくまで片面を焼いたら裏返し、①の残りを塗る。もう片面焼いた焼き色が付いたら出来上がり。

