

## 《主食》 ガーリックライス



給食で大人気！いつも食缶が空っぽになって給食室に戻ってきます。  
給食では炒めた具をごはんに混ぜていますが、  
家庭ではごはんを炒めてもおいしくできます。

### ▶材料（4人分）

ごはん	4 膳
サラダ油	小さじ2
にんにく	小さめひと片
コーン	50g
しょうゆ	小さじ1

### ▶作り方

- ① サラダ油でみじん切りのにんにくを炒め、香りがたってきたらコーンを加えて炒める。しょうゆを加えて炒め、コーンに味をなじませる。
- ② ①をごはんによく混ぜる。