

## コーンとわかめのおにぎり（4個分）



### 材料

米	1合
ホールコーン	40グラム
乾燥わかめ	4グラム
塩	少々

### 作り方

- 1,ホールコーンは水気を切っておく。
- 2,乾燥わかめは水で戻し、水気を切り細かく切っておく。
- 3,炊いたご飯に1と2と塩を混ぜ、一人分ずつ握る。