

【とうもろこしごはん】



Memo

旬の食材はとても旨味があり、栄養価も高いです。

よくかんで食べると、とうもろこしの甘味をよく感じるとともに、とうもろこしの香りがお口いっぱいに広がり、おいしくいただけます。お試しください！

材料(4人分)

米……………2合

水……………400ml

とうもろこし(生)

…1本分(正味120g)

塩……………小さじ 1/2

作り方

- ①とうもろこしは皮をむいて、包丁で削ぐようにして切り、粒ははずす。
- ②米を洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にし、①のとうもろこしと塩を入れて普通に炊く。

*新鮮な生のとうもろこしを使うことがポイントです。

*とうもろこしの芯は、捨てずに一緒に炊き込むと、おいしいだしが出て一層おいしくできます。炊きあがった後、芯は取り除いてください。



1人分 栄養価	エネルギー 283kcal	たんぱく質 5.7g	脂質 1.2g	炭水化物 63.2g	食塩相当量 0.6g
------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------