

とうもろこしご飯



材料 【4人分】

とうもろこし	1本
米	2合
昆布	10cm角
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 314 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 44 g

作り方

- 1) とうもろこしは皮をむいてラップで包み、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 2) 米は洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。昆布、塩、酒を入れてひと混ぜして炊く。
- 3) とうもろこしは実をはずす。ご飯が炊けたら上にとうもろこしを乗せて蒸らす。
- 4) よく混ぜて出来上がり。

Cooking Point

- ・とうもろこしは包丁でもよいですが、割り箸を使って根元から箸を押し当てるように入れて、1列ずつ実を取ると綺麗に剥けます。



対象：子どもから
ご年配の方まで