



とうもろこしご飯



旬の時期に、何度も作りたくなる



●栄養価 (1人分)
エネルギー 302kcal
たんぱく質 6.4g
脂質 1.6g
食塩相当量 0g

●材料 (4人分)

とうもろこし 1本 (正味 200g)
米 2合

●つくり方

- ① とうもろこしは皮をむき半分に切り、包丁で実をそぐ。
- ② 炊飯器に研いだ米を入れ、2の線まで水を入れる。
- ③ とうもろこしの実と芯を入れて炊く。炊き上がったら芯を取りのぞき、混ぜる。

●アドバイス

・芯を入れて炊くと、甘みが増します。

かんたん
ステップ



STEP 1

とうもろこしを
半分に切って、
実をそぐ。



STEP 2

炊飯器に
とうもろこしの実と
芯を入れて炊く。