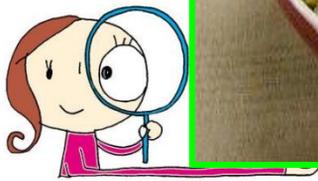


とうもろこしごはん



とうもろこしの芯と一緒に炊き込むと、旨味が増して、よりおいしく感じられます。ぜひ、旬の夏にお試しください。

茶碗1杯(約160g)

エネルギー 245 kcal

食塩相当量 0.7 g

カリウム 184mg



●材 料● (つくりやすい分量)

米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1/2(3g)
酒	大さじ1



●作 り 方●

- ① とうもろこしは皮をむき、包丁で2本に切り分ける。
- ② まな板に垂直に立てて、包丁で粒を切り落とす。
- ③ とうもろこしの粒をほぐす。
- ④ 炊飯器に分量の洗った米と水を入れ、塩、酒、③のとうもろこしと芯を入れて炊く。

