

主食

朝レボ レシピ



とうもろこしご飯



point

とうもろこしは芯も一緒に炊き込むことで、芯からうま味である出汁が出ます。
生のとうもろこしの甘くてシャキッとした食感が楽しめる一品。

材 料（5人分）

米	2 合（300g）
とうもろこし（生）	1 本
塩	小さじ 1
酒	小さじ 2
だし昆布	1 枚

【作り方】 一人分 エネルギー 216kcal

- ① とうもろこしは皮をむき、2～3等分に切る。
- ② ①で切ったとうもろこしをまな板の上に立てて置き、とうもろこしの実をそぐ。
- ③ 炊飯器に洗った米と 2 合分の水を入れ、30分ほど置く。
- ④ 酒と塩を入れる。
- ⑤ とうもろこし、とうもろこしの芯、昆布を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら芯と昆布を取り除き、ざっくり混ぜる。