

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

とうもろこし ごはん



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米 とうもろこし 昆布 酒 うすくちしょうゆ 塩 水	2合 1本 5×5cm 大さじ2 小さじ2 小さじ1/2 適量	①お米を研いでおく。 ②とうもろこしは半分に折り、包丁などで実を芯から外す。芯と一緒に炊き込むと味が出るのでとっておく。 ③炊飯器に①のお米と、酒、うすくちしょうゆ、塩、表示通りの水を入れ、とうもろこしの実、芯、昆布を入れて炊く。 ④炊きあがったら昆布と芯を取り出し、さっくりと混ぜる。
<p>ポイント！</p> <p>とうもろこしは、朝の4時が一番甘く、その糖分はとうもろこし自身のエネルギーとして徐々に消費されていくそうです。使用するととうもろこしは、朝採れのものがおすすめです。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	309 kcal	脂質 1.3 g
たんぱく質	6.0 g	食塩相当量 1.2 g