



とうもろこしの甘味が引き立つ

とうもろこしごはん

[材料 (幼児2人・大人2人分)]

- 米 300g (2合)
- とうもろこし 100g (中約2/3本)
- だし用昆布 0.1g (約1枚)
- 塩 1.5g (ひとつまみ)
- バター 5g (小さじ1強)

[作り方]

- ①とうもろこしの実をそぎ落としておく。
(とうもろこしの量を増やしてもOK)
- ②昆布は汚れを拭き取っておく。
- ③炊飯器に米、①のとうもろこし、だし用昆布、水(分量外)を加えて炊飯する。
- ③炊き上がったら昆布を取り出し、塩とバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④茶碗に盛り付けて完成。