

とうもろこしごはん



《材料：4人分》

【1人あたり 73円 エネルギー 296cal 塩分 1,3g】

米……………2合
とうもろこし…1本
塩……………小さじ1
バター…………10g
黒こしょう……少々

- ① 米はいつものように洗ってざるに上げておきます。
- ② とうもろこしを半分に折り、粒を包丁で切り取ります。
- ③ 炊飯器に①の米と通常通りの水、
②のとうもろこしと塩を入れます。
その上に②で粒を取ったとうもろこしの芯を入れて炊きます。
- ④ 炊き上がったら芯を取り出し、さっくり混ぜて蒸らします。
バター・黒こしょうをオンしてどうぞ☆

甘みとうまみが飛び出すとうもろこしごはん
かみしめる度に笑顔がこぼれます！

とうもろこしのポトフ



《材料：2人分》

【1人あたり 167円 エネルギー 193cal 塩分 0,8g】

とうもろこし……………1/2本
ソーセージ……………2～4本
にんじん……………1/2本
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/2個
固形コンソメスープ…1個
水……………400ml
塩……………少々
こしょう……………少々

- ① とうもろこしは皮とひげ根を取り、
芯の部分を縦に4等分にカットする。
(※硬いのでお気をつけ下さい)
- ② ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎは、
皮をむいてお好みの大きさに切る。
(※大き目が良いです)
- ③ コンソメスープでトウモロコシ・ジャガイモ・
ニンジン・玉ねぎを煮込む。
- ④ 具材に火が通ったらソーセージを入れ、
3～4分煮込み、塩・こしょうで調味して出来上がり。

大きめ野菜で食べ応えのあるポトフ
甘みが溶けだしたスープは優しい味わいです！

とうもろこしのフリッター



《材料：2人分》

【1人あたり 77円 エネルギー 366cal 塩分 0,5g】

とうもろこし…1本

A
小麦粉……………60g
塩……………小さじ1/8

B
溶き卵……………1/2個
炭酸水……………50ml
サラダ油……………大さじ3
パセリ……………少々
塩……………少々

- ① とうもろこしは芯から身をそぎ落とす。
(油で焼く時に、はねて危ないので、
身の軸との接合部分は切り落とすようにする。)
- ② ベーパータオルの上でしっかり水分をとる。
- ③ Bを合わせる。パウルにAを合わせ、
Bを少しずつ加えて泡立て器でざっと混ぜる。
- ④ ①を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに、油を温め、
③を1/6量ずつ3枚分を流し入れる。
形を丸く整え、焼き色が付いてカリッとするまで、
2～3分ずつ中火で両面を焼く。
同様に、もう3枚分を焼く。
- ⑥ パセリを添えて盛り付ける。

シャキッとしたとうもろこしの食感がおいしいフリッター
生を調理するからこそのおいしさ！