



とっても簡単！ ～ トウモロコシご飯 ～

もとお保育園



【材料 米3合分】

- ◇米 …… 3合
- ◇水 …… 3合のメモリまで
- ◇塩 …… 小さじ1.5
- ◇トウモロコシ …… 1本



【材料】

- ① トウモロコシは身を包丁でそぎ、実と芯に分ける。それぞれ洗っておく。
- ② 炊飯器に米と水、塩、トウモロコシの芯(1本分)を入れる。

簡単バージョン

ちょっとひと手間バージョン

- ③ そいだとうもろこしの実も炊飯器に入れ、通常モードで炊飯。
- ④ 炊きあがったら芯を取り出し、さっくりと混ぜて完成♪

- ③②のまま通常モードで炊く。
 - ④ アルミホイルの上にクッキングシートを敷いた物を用意する。
 - ⑤④にトウモロコシの実を入れ、包む。
 - ⑥⑤をトースターで15～20分蒸し焼きにする。
- ※トースターがない場合
(・フライパンにお湯を2カップ程入れる。その中に水が入らないようしっかりと包んだ④を入れフタをし、中火にかける。15～20分蒸し焼きにする。)
- ⑥炊きあがった②のご飯に、⑤のトウモロコシを入れさっくりと混ぜて完成♪

蒸し焼きにすることで、甘みもUP☆
栄養素もUP☆



園では、子ども達と一緒に作っています。

トウモロコシには・・・

- お腹の調子を整える助けをする【食物繊維】
- 疲労回復に役立つ【ビタミンB₁、B₆】
- むくみ改善の助けをしてくれる【カリウム】
- など色々な栄養素が入っています！

