

# まるごと1本! とうもろこしごはん

芯も一緒に炊くことで  
風味がより豊かになります



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



# まるごと1本! とうもろこしごはん



## 材料(4~6人分)

- とうもろこし…1本(400g)
- 米…2合
- 酒…大さじ2杯
- 水…(酒と合わせて2合分)
- 塩…小さじ1/3杯
- バター…(お好みで)

## 作り方

- ① とうもろこしは、皮をむき3等分くらいに切り、包丁を使って芯から実を削いでいく(※芯は使うので捨てない)。
- ② 米はといで、浸水させておく。
- ③ 炊飯器に、よく水切りした②の米と塩・酒を入れ、水を2合の目盛りまで入れよく混ぜる。
- ④ ③に、①のとうもろこしの実と芯入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、芯を取り出しよく混ぜる。  
※お好みでバターを加えると風味が増す。

栄養成分(茶碗1杯分150g)

熱量…223kcal たんぱく質…3.9g 脂質…0.9g 炭水化物…46.6g(食物繊維…1.4g)

食塩相当量…0.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)