



R5.7月

とうもろこしの炊き込みご飯

茶碗1杯 (150g) あたりの 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	218kcal	4.6g	1.0g	0.3g

材料・分量（2合分）

とうもろこし（生）	1本
米	2合
うす口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
かつおぶし	小1袋（2g）
塩	ひとつまみ



作り方

- 1 とうもろこしは皮をむいてひげをとり、長さを4等分に切る。
切り口を立ててまな板に置き、包丁で実をこそげる。
※しっかり固定してください。
※芯は一緒に炊くので取っておく。
- 2 炊飯器に洗った米を入れ、目盛通りに水を入れる。
- 3 しょうゆ、酒、かつおぶし、塩を加えて軽く混ぜる。
- 4 1のとうもろこしをほぐしながらまんべんなくのせ、上に芯をのせて炊飯する。
- 5 炊けたら芯を取り出し、底からざっくり混ぜ合わせる。

とうもろこしのかき揚げ

1個 あたりの 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	98kcal	1.4g	6.9g	0.0g

材料・分量（10個分）

とうもろこし（生）	1本
薄力粉	大さじ1
【衣】	
卵	1/2個分
薄力粉	1/2カップ（65g）
冷水	70～80ml
揚げ油	適量

作り方

- 1 とうもろこしは皮をむいてひげをとり、長さを4等分に切る。
切り口を立ててまな板に置き、包丁で実をこそげる。
※しっかり固定してください。
- 2 ボウルにとうもろこしを入れ、薄力粉大さじ1を加えてまぶす。
- 3 別のボウルに衣の材料を入れ、少し粉が残る程度に混ぜる。
- 4 2に3の衣を少しずつ入れ、その都度混ぜる。
- 5 フライパンに揚げ油を高さ3cmほど注ぎ、170～180度に熱する。
- 6 4の1/10量を木べらにのせ、直径5cmぐらいの円形に整えて、菜箸ですべらせながら油に入れる。最初は崩れやすいため、触らず、油の表面に浮いてきたら時々返しながらかき揚げする。
※揚げすぎると破裂するので注意。
- 7 油をしっかりきり、残りも同様に揚げる。

サクサク！甘～い！

料理動画は
こちらから！