



子どもたちも大好き！
あま〜いとうもろこしごはん！

とうもろこしごはん

【材料（約4人分）】

- ・米 2合
- ・とうもろこし 1本
- ・塩 小さじ1/3
- ・うすくち醤油 小さじ1/2

【作り方】

- ①とうもろこしの皮をむき、半分に切り、包丁で身をそぎとる。
- ②米をとぎ、塩とうすくち醤油を入れてからいつも通りの分量の水をいれる。
- ③とうもろこしと芯を入れ、30分程浸漬させてから炊く。
- ④炊きあがったら、芯を取り除き、ほぐしながら混ぜて出来上がり。



芯からも甘味が出るので、
芯も一緒に炊くのがおすすめです！