おいしく食べよう

# 旭産

簡単・ヘルシーレシピ

## VOL.66 とうもろこしご飯

1人分の栄養価　エネルギー310kcal、塩分1.0g

トウモロコシは世界の三大穀物といわれ、炭水化物やタンパク質を多く含みます。収穫後は鮮度の低下が早いので、入手したらできるだけ早く食べるようにしましょう。食べきれない場合は、ゆでた物を冷凍しておくと便利です。

### 材料（4人分）

精白米…… 2合
トウモロコシ…… 1本
酒…… 小さじ2
塩…… 小さじ2/3

### 作り方

①炊飯器にといだ米を入れ、通常より少なめの水加減にする。
②①に酒、塩を混ぜる。
③トウモロコシは皮をむいて長さを半分に切り、包丁で実を削り取る。
④②にトウモロコシの実と芯を乗せて炊飯する。
⑤炊き上がったら芯を除いて全体をほぐす。

問旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)