



# むぎのたね

2025年8月号

野のはな空のとり保育園

## 【コーンごはん】

皮むきは子どもたちが  
お手伝いしてくれました

### 【材料】 4人分

- |         |        |
|---------|--------|
| ・米      | 2合     |
| ・水（炊飯用） | 適量     |
| ・とうもろこし | 1本     |
| ・塩      | 小さじ1／2 |



### 【作り方】

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、2合のメモリまで水を注ぎ、30分以上浸水させておく。
- ② とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそいでおく。
- ③ ①に②のとうもろこしの実と芯を上のにのせて通常通りに炊飯する。
- ④ 炊きあがったら芯を取り除き、塩を加えてさっと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らしたら完成。

### ポイント

- ・とうもろこしの芯にはうま味や甘味がありますので、一緒に炊くと香りが増します。
- ・塩の代わりに、しょう油（小さじ2）や、有塩バター（10g）を加えても甘みが引き立ちます。