



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】

【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 |

皮むきは子どもたちが
お手伝いしてくれました



【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。