



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



とうもろこしの
甘味が
際立ちます！



とうもろこしをご飯で食べよう！
とうもろこしごはん



一人あたりのエネルギー 338kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約10分 <small>*炊飯時間は 除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

とうもろこし	1本
米	2合
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2
バター	20g

■作り方

- ①お米は研いでおく
- ②とうもろこしは皮とひげ根を取って半分に切り、身をこそげとる
- ③炊飯器の内釜に①を入れ、水を2合の目盛まで入れる
- ④③にAを加えて②を芯ごと入れ、炊飯する
- ⑤④が炊き上がったら芯を取り除き、バター10g分を加えて混ぜ合わせる
- ⑥⑤を器に盛り、残りのバター10g分を4等分にしてのせる

cooking memo