

とうもろこしご飯

豊岡市学校給食センター



シルクコーン（とうもろこし）【主な産地：但東地域】

シルクのような純白の粒が特徴の「シルクコーン」。
強い甘み、シャキシャキとした食感が楽しめます。
身を包む皮が柔らかいため、生でもおいしくいただけます。
茹でても、ご飯に混ぜても、生でもおいしい「シルクコーン」を
是非ご賞味ください。

とうもろこしは追熟しないので、収穫したてが一番甘くておいしい
野菜です。早めに調理して食べましょう。

材料 4人分

米	2合
とうもろこし	80g(小1本)
塩	小さじ1
酒	小さじ2
バター(お好み)	10g

ほんのり甘い炊き込みご飯です。
シンプルな味付けなので素材の
うまみを感じられます。

枝豆やさつまいもに置き換えて
アレンジもできますよ。



作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1に塩、酒を入れてよく混ぜ、2とうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことが出来る。

**芯を入れて炊き込むことで、
素材のうまみを余さず使います**

栄養価（1人分）

エネルギー277Kcal たんぱく質5.3g 脂質1.0g 塩分相当量1.5g