

とうもろこしとしそのごはん ~ とうもろこしのやさしい甘さで季節のごはん ~



1人分 297kcal
塩分 0.7g

材料（作りやすい分量・6人分）

米	2カップ（350g）	青じそ	5枚
水	2と1/2カップ（500mL）	いりごま（白）	
とうもろこし	1本（正味130g）	大さじ2（18g）	
ハム	2枚（20g）		
削りがつお	2g		
バター	10g		
塩	小さじ1/2（3g）		
酒	大さじ1（15g）		
黒こしょう（粗びき）	少量		

作り方

1. 米は炊く30分前に洗い、分量の水につけておく。
2. とうもろこしは、皮とひげをとり、身を包丁でこそぎ落とす。ハムは、1センチの角切り、青じそは、横半分に切り丸めて干切りにし、水にさらし水気を絞る。
3. ①に、とうもろこし、ハム、削りがつお、バター、塩、酒、黒こしょうを加えて炊く。
4. 炊き上がったたら、青じそとごまを混ぜる。