

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 248kcal
塩分 0.6g

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)	大きじ	2
ハム	2枚 (20g)		
削りがつお	2g		
バター	10g		
塩	小さじ1/2		
酒	大きじ1		
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千切りにし、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。