

食べて健康

とうもろこしご飯

～とうもろこし～

糖質が主成分ですが、食物繊維が豊富に含まれているので、
整腸作用、便秘防止に役立ちます。
また、胚芽に含まれているリノール酸には、
コレステロールを下げる働きがあります。



★★材料★★

| | |
|--------|------|
| 米 | 2合 |
| とうもろこし | 1本 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |

★★作り方★★

- ① とうもろこしの粒を芯から切り落とす。
- ② 研いだお米に通常より少し少なめの水加減にして、
塩と酒を入れてよく混ぜる。
- ③ お米の上にとうもろこしの粒と芯を乗せてお米を炊く。
- ④ 炊きあがったら芯を取り除き、さっくり混ぜ合わせる。

※とうもろこしは芯から旨味が出るので、捨てずに一緒に炊きます。

炊きあがったとうもろこしご飯に、
バターとしょう油をかけて食べても美味しいですよ♪