

からだにうれしい
レシピ

8

August

とうもろこし ~Corn~

健康ポイント ▶ 甘く栄養価の高い世界三大穀物

- 食物繊維が油脂や糖分の吸収を抑える
- 体を冷やさずにむくみ改善の効果や疲労回復が期待できる
- ビタミンB1、B2、Eが美容に役立つ！

調理例

とうもろこしご飯

材料 (2合分)

- 米…2合
- とうもろこし…1本
- 塩…小さじ1~1と1/3

作り方

- 01 米を研いだら2合分の水を入れ、30分~60分浸水させておく。とうもろこしは皮をむき、芯のまわりの実を包丁で切り落とす。
- 02 米が浸水できてから、塩粉加え、やさしく混ぜ溶きます。とうもろこしの実と芯を加え、普通コースで炊き上げましょう。
- 03 炊き上がれば、芯を取り出して、底からさっくり混ぜ合わせれば完成！

