

夏こそ採りたい栄養素はビタミン類とミネラル。特に夏野菜にはカリウム・マグネシウムなど体温の調節に関わる栄養素が豊富です。

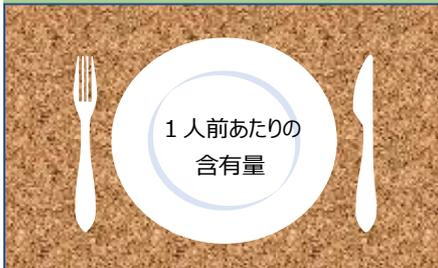


とうもろこしごはん

2022/6/21

材料	8	人前	調味料		
米	3	合	塩	小さじ	1
とうもろこし	1	本	酒	大さじ	1

栄養成分表



257

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム

コレステロール

54

グラム

炭水化物

0.8

グラム

食塩相当量

作り方

- ① とうもろこしは包丁で芯から実をそぐ
- ② 塩と酒でとうもろこしを30分下味をつける
- ③ 米を洗い浸水30分したら水切りしておく
- ④ 炊飯器に米を入れて普通の水加減にする
- ⑤ とうもろこしを下味ごと米に混ぜる
- ⑥ 芯をうえにのせてすぐに炊飯する