



カラフルなとうもろこしの炊き込みご飯



※写真はイメージです

使った商品はこちら

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
鹿児島県産 いりごま(白)



カラフルなとうもろこしの炊き込みご飯

[材料(2人分)]

とうもろこし	1本
人参(皮をむき5mmさいの目切り)	1/2本
おくら	4本
米	2合
鹿児島県産 いりごま(白)	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1
昆布茶	小さじ1

[作り方] 調理時間:約20分(※ご飯を炊く時間は除く)

1. 米は研いでざるにあげておく。
2. とうもろこしは、皮をむき1/2の長さに切ってから包丁で実をそぎ落とす(残った芯はとっておく)。
3. おくらはヘタを切落とし耐熱皿にラップをして電子レンジ(500w)で1分30秒加熱し、粗熱がとれたら薄く輪切りにしておく。
4. 炊飯器に1、2、人参、とうもろこしの芯、酒、塩、昆布茶入れ、水450ml(分量外)を入れ炊飯する。
5. 炊き上がったらとうもろこしの芯を取り出して軽くまぜる。器に盛ったら3を散らし、いりごまをふる。

〔一人分の野菜摂取量〕 100g (1日分目標摂取量350g)



THE FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
鹿児島県産 いりごま(白)

希少性の高い鹿児島県喜界島産の
国産ごま。風味は格別です。