

# とうもろこし ごはん



「とうもろこし」はリノール酸やオレイン酸を含み、善玉菌を増やし、悪玉コレステロールを減らす働きがあり動脈硬化予防の効果があります。



夏場にはとうもろこし丸ごと使って  
口いっぱい広がる  
香ばしさをぜひ

## 材料(4人分)

- ・米 …2合
- ・とうもろこし …1本
- ・しらす干し …12g
- ・バター …4g



## 作り方

- ①米は洗って分量に合った水を入れる。
- ②包丁でとうもろこしの実をはずす。芯を4等分にする。
- ③米にしらす干しを入れ、上にとうもろこし・芯をのせ普通に炊く。
- ④炊き上がったら芯をはずして軽く混ぜたらバターを入れて混ぜる。
- ⑤器に盛り付ける