



とうもろこしおにぎり

30 分

※炊飯、浸漬の時間は除く

とうもろこしの甘味が際立ち、とっても美味しいです♪



材料

作りやすい分量

米	2 合
とうもろこし	1 本
塩	小さじ 1/3
水	適量

※芯も一緒に炊くことで、炊きあがった時の香りや味わいが良くなります！



作り方

- ① 米 2 合を研ぎ、炊飯釜に入れる。炊飯釜の 2 合の目盛りに合わせて水を入れ、30 分から 1 時間浸漬する。
- ② とうもろこしは、皮をむいて根元を切り落とし、実をむきやすくする為に半分に切ってからそぎ落とすようにして粒をとる。
- ③ ①に塩を加えてやさしく混ぜる。②のとうもろこしの実と芯を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、芯を取り出し混ぜ、おにぎりにする。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団