

学校給食のおすすめレシピ

コーンごはん



献立の組み合わせ〈例〉

・コーンごはん

- ・とりにくの香味焼き
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・キムチ入りみそ汁
- ・牛乳
- ・ひと口みかんゼリー

【材料】 ※お米 2 合分

お米	2 合	※ とうもろこし (削ぎ実)	1 本分
しょうゆ	大きじ 1	※ バター	1 0 g
酒	小さじ 2	※ しょうゆ	少々
昆布 (だし用)	1 0 × 1 0 c m 程度 1 枚		

【作り方】

- 1 とうもろこしはあらかじめ、ゆでるか電子レンジで火を通しておき、1 本分の実をそぎ落としておく。
- 2 お米は通常の 2 合分のお水の量で浸水し、炊く直前に醤油、酒、表面を拭いた昆布を入れてごはんを炊く。
- 3 フライパンにバター、とうもろこしを入れ、軽く炒めてバターコーンを作る。仕上げに醤油を 1 たらしする。
- 4 ごはんが炊けたら、だし用の昆布を取り出し、3 のとうもろこしを入れ、炊飯器の蓋をして 5 分程蒸らす。5 分経ったら、混ぜ合わせて出来上がり。

☆給食では、しっかり加熱をするため、バターコーンを炒めてからごはんに入れて混ぜています。ご家庭では炊きあがったごはんに、コーンとバターを直接入れて、混ぜ合わせても OK です。☆ごはんを炊くときに、とうもろこしを削ぎ落した芯の部分を入れて、一緒に炊くと、とうもろこしのだしが出て、よりとうもろこしの味が強いごはんになります。