［とうもろこしご飯］

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
米	260	2合弱	①とうもろこしのつぶをとる
無塩バター	4	小1	②水・だしこんぶ・けずり節でだし
とうもろこし（生）	60	1/2本	をとる。
ちりめんじゃこ	10		③米を洗い、分量の②（けずり節も
しょうゆ	6	小1	）・しょうゆ・とうもろこし・
水	320		とうもろこしの芯で炊く。
だしこんぶ	0.8		④②の昆布を短いせん切りにする。
けずり節	8		⑤④・ちりめんじゃこを炒る。
			⑥③・⑤を混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）		
エネルギー	267	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	2.1	g
カルシウム	3	mg
食塩相当量	0.4	g

とうもろこしの芯を一緒にたくことがポイントです。
出し汁のこんぶ・かつお節もご飯に混ぜます。