

# とうもろこしご飯



調理モード コンビ/50/210°C/15分(蒸らし15分)



食育ヒント

夏が旬のとうもろこし。日本へは1579年(天正7年)にポルトガル人が持ち込んだのが最初とされています。当時、南蛮船が運んできたことから「南蛮黍(ナンバンキビ)」と呼ばれ、江戸時代に入ってから、特に水田や畑地が少ない地域で重要な食糧となっていたそうです。



栄養価[1人分]

エネルギー  
290kcal

タンパク質  
5.1g

脂質  
2.6g

炭水化物  
58.4g

食塩相当量  
0.9g

備品: 1/1 65mmホテルパン  
1/1 ホテルパン蓋

材料

材料	1人分	15人分
米	70g	1050g
水	91g	1365g
コーン	20g	300g
酒	3.5g	52.5g
A 醤油	1.4g	21g
塩	0.7g	10.5g
バター	2g	30g
黒胡椒	少々	少々

作り方

準備 米は洗っておく。

- ①ホテルパンに水切りした米を入れ、米と水の合計量になるよう水を加え、1時間程度浸漬する。
- ②Aの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③米を平らにし、上からコーンとバターを乗せる。
- ④蓋をして、予熱したスチコンで加熱する。

【コンビ/50/210°C/15分】

- ⑤加熱完了後、そのまま庫内で15分程度蒸らしてから取り出してよく混ぜ合わせる。

加熱前



加熱後



ワンポイント

- ・具は上から乗せ、米と混ぜないようにしましょう。
- ・加熱後はきちんと蒸らしてから取り出しましょう。
- ・ホテルパンの蓋は25mmホテルパンで代用することができます。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分