

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

とうもろこしとツナの炊き込みごはん

調理方法

炊く

材料（4人分）

精白米	3合
とうもろこし	1本
ツナ	70g
水	適量
＜調味料A＞	
白だし	大さじ3
みりん	大さじ2
＜調味料B＞	
有塩バター	30g

作り方

①米は水で洗って水けをきる
②とうもろこしの実を包丁で削ぎ、実と芯を分ける
③炊飯器に米を入れ、3合のメモリまで水をそそぐ
④とうもろこし、油をきったツナ、調味料Aを入れ炊飯する
⑤ご飯が炊けたら、そこにバターを入れ味がなじむまで混ぜる

栄養価（1人当たり）

エネルギー：469 kcal	脂質： 11.5 g
タンパク質： 11.2 g	食塩： 1.9 g

アドバイス

缶詰のとうもろこしでも代用できますが、生のとうもろこしの方が風味良く仕上がります

