

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

レンジとうもろこし

レンジ

材料（4人分）

|                 |    |
|-----------------|----|
| とうもろこし<br>（皮付き） | 4本 |
|-----------------|----|

作り方

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① とうもろこしの皮は最後の2枚程度を残して剥いておく                                                                                       |
| ② ラップで包み、皿の上においてレンジで加熱する<br>500Wで約5分（一本当たり）<br>加熱直後は大変熱いため、気を付けてください。                                             |
| 皮付きのとうもろこしが無い場合もラップに包んで<br>レンジで加熱することで簡単にできます。<br>その際は、とうもろこしを水で濡らしてからラップで<br>包んでください。<br>（お好みで塩をまぶしてもおいしくいただけます） |

栄養価（1人当たり）

|                |          |
|----------------|----------|
| エネルギー： 138kcal | 脂質： 2.5g |
| タンパク質： 5.4g    | 食塩： 0g   |

アドバイス

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| ご家庭の電子レンジによって加熱時間を調整してください<br>ゆでるよりも簡単で、栄養価も損なわれにくいです |
|-------------------------------------------------------|

