

調布市産野菜
とうもろこし使用

学校給食おすすめレシピ



コーンごはん

《材料（4人分）》

米	2合
水	適量
塩	小さじ1
とうもろこし	1本
バター（マーガリン）	10g
パセリ（乾燥でも可）	少々

《作り方》

- ① 米を洗い、浸水させておく。
- ② とうもろこしは皮をむき、半分にして実を切り落とす。
- ③ ①の水気を切ってから2合分の水と塩を入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に、切り落としたとうもろこしの実と芯を上を広げて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら芯を取り出し、バターとパセリを入れて底から混ぜ合わせる。