

# 焼きもろこし風味おにぎり



## 材料(2人分)

・ごはん	300g
・コーン缶	160g
・バター	大さじ1(12g)
・しょうゆ	小さじ1(6g)

## 作り方

- ① 電子レンジ使用可能な器に、コーンとバターを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。(目安2~3分程度)
- ② ①が熱いうちにしょうゆを加え混ぜ、ごはんを加えてよく混ぜる。
- ③ お好みの量をラップに置き、おにぎりを作る。

**1人分 318kcal 食塩相当量 1.0g**

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

## ひとこと栄養豆知識 とうもろこし「ひげ」のヒミツ

旬の季節は6~9月ごろ、お好きな方も多いのではないのでしょうか？  
甘くて美味しいとうもろこし、糖質を豊富に含むため主食としている国もありますね。  
栄養素は他にもビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。  
とうもろこしの「ひげ」は1粒1粒の実から生えています！ひげがたっぷりなとうもろこしは、実もぎっしり詰まっていることが一目でわかりますね。選ぶときにはひげがたっぷりなものを選びましょう^^

時間に余裕があるときには、フライパンで炒めて作るとより焼きとうもろこしの風味を味わえるよ♪



入間市マスコットキャラクター「いるティー」

