



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.49～



▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

とうもろこしと生姜のご飯



【材料(6人分)】

精白米 …………… 3合
とうもろこし …………… 1本
生姜(みじん切り)… 大さじ2
塩麴 …………… 大さじ1

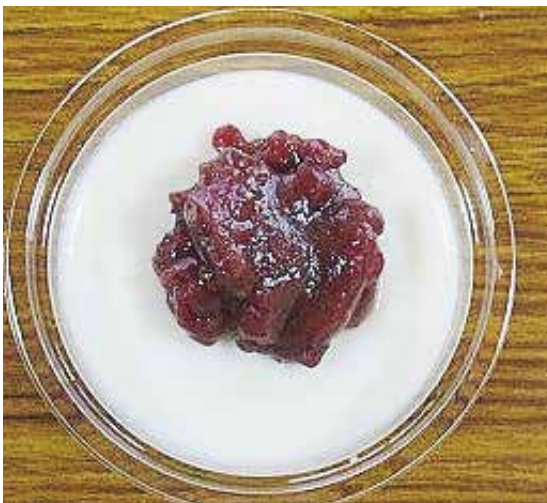
【作り方】

- ①米をとぎ、水に30分程度浸しておく。
- ②とうもろこしは、皮とヒゲを取り、芯から実を取る。
- ③生姜は洗って皮つきのままみじん切りにする。
- ④釜に、米と3合目盛りまで水を入れ、塩麴と生姜を加えて軽く混ぜる。その上にとうもろこしの実、ヒゲ、芯をのせ、炊く。炊き上がったらヒゲと芯を取り除き、ヘラで切るように混ぜる。

ポイント

とうもろこしは、ヒゲや芯にうま味が含まれているので一緒に炊き込むのがおすすめです。

甘酒プリン



【材料(4個分)】

甘酒(希釈タイプ)…… 300g
牛乳 …………… 200ml
粉ゼラチン …………… 7g
水 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
ゆで小豆缶 …………… 適量

【作り方】

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②牛乳を温め、鍋のふちが沸いてきたら火を止めて砂糖とゼラチンを加え溶かす。甘酒を加え、冷水につけながらトロミがつくまで冷やし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③固まったらお好みでプリンに小豆を飾る。

ポイント

ゼラチンは、沸騰させると固まらないので、注意してください。

