保育所のおすすめメニュー（おやつ）

とうもろこしおにぎり

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
米	７５ｇ （１/２合）	**①米を洗って水に浸します。** 米は洗って、ざるにあげておきます。 **②とうもろこしの実をそいで切ります。** 皮を除いたとうもろこしは包丁で実をそいで取ります。 実がなくなった、とうもろこしの芯も捨てずに、炊飯器に入る長さに切ります。 **③ごはんを炊きます。** 炊飯器に、米、とうもろこし、料理酒を加え、普通の水加減に合わせて、水を入れます。 とうもろこしの芯も一緒に入れて炊きます。 **④仕上げに味を整えます。** 炊き上がったら、さっくりと混ぜ、塩少々で味を整え、おにぎりにします。
料理酒	軽く小さじ１ （３ｇ）	
生とうもろこしの実	中１/４本 （６０ｇ）	
とうもろこしの芯	中１/４本	
塩	少々	

（子ども１人分：エネルギー105ｋcal・たんぱく質 2.0ｇ・脂質 0.4ｇ・塩分 0.1ｇ）

【芯から旨味が出るってほんと？　自然な甘み～とうもろこし】
夏が旬のとうもろこしは、子どもたちも大好きな野菜です♡
今日のメニューは川之石保育所から「とうもろこしおにぎり」です。
とうもろこしは収穫後、急速に栄養価が落ちますので、できるだけ、その日のうちに食べることをお勧めします。茹でてラップで包み冷蔵庫へ入れておくと２～3 日はおいしくいただけます。
そして、捨ててはいけないのが「とうもろこしの芯」。旨味は芯から出ますので、一緒に炊き込むと自然な甘みとおいしさが、口いっぱいに広がります！
保育所の子どもたち、特に４～５歳児さんが喜んで食べてくれたようです。
ぜひ、みなさんも今が旬の「とうもろこし」を食して、夏を元気に乗り切りましょう♪