



＼親子で作ろう！＼

ひといき
レシピ

とうもろこし



食
豆知識

とうもろこしは、イネ科の一年生植物です。食料の他、家畜の飼料、コーン油やバイオエタノールの原料となります。昔から主食にしている地域も多く、エネルギー源となる炭水化物、ビタミン群、食物繊維など栄養も豊富です。

材料 (2人分)

- とうもろこし……2本
- 濃口しょう油……大さじ1と1/2
- みりん……大さじ1/3
- 砂糖……小さじ1
- サラダ油……少量



作り方

- 魚焼きグリルの下皿にアルミ箔を敷き、網にサラダ油を塗っておきます。予熱を終えたら準備完了です。
- とうもろこしは、皮をむいてひげを取り、軽く洗って水気をふきます。
- とうもろこしを焼いていきます。強火で10分程度。焼き色をつけながら、途中で数回ひっくり返しましょう。
- 焼き色がついたら弱火にします。濃口しょう油、みりん、砂糖を混ぜ合わせてたれを作り、とうもろこしに塗ります。1分ほど焼いて裏返したら、裏側にもたれを塗ります。最後に1分ほど焼いて完成です！

オーブントースターやフライパンでも作れますよ！