



とうもろこしの黄色と、さけのピンク色が可愛いです。おにぎりにしてもいいですね。とうもろこしから食物繊維・サケでたんぱく質も摂れます♡

## とうもろこしと サケごはん

### 材料

米	2合
塩鮭	1～2切れ
とうもろこし	1本
昆布	小1枚
酒	大さじ1
塩	少々
無添加白だし	大さじ1/2～

### 作り方

1. とうもろこしは半分に切り、芯から実を切り落とす。芯は捨てずにとっておく。
2. 米は洗ってザルにあげ、30分浸水させる。
3. 米を炊飯釜に移し、酒大さじ1を入れ、水を2合の目盛りまで注いだら、塩少々（1つまみ程度）を加えて優しくかき混ぜる。
4. 塩鮭はこんがり焼いて、骨をのけて身をほぐしておく。
5. 米の上に昆布・とうもろこしの実と芯を載せたら炊飯開始。
6. 炊き上がったら芯と昆布を取り除き、塩鮭を入れて混ぜる。味見をして、白だしを大さじ1/2～加えて混ぜ、味を調整する。