



枝豆&トウモロコシのおむすび

具材：枝豆、トウモロコシ

大西地域では様々な農産物が生産されており、中でも子どもたちが大好きな枝豆とトウモロコシを使ったおむすびが発掘隊員により発案されました。緑と黄色の見た目にもかわいいおむすびに仕上げました。

材 料(4人分)

お米…………… 3合
トウモロコシ …… 2本
枝豆 …………… 400g

★塩(伯方の塩ブレンドしたもの) …… 5g
★だしのもと(顆粒) …………… 10g

作り方

- ① トウモロコシとトウモロコシの芯・ブレンド塩を入れて塩炊きにする
- ② 枝豆を伯方の塩でゆがき、さやを取った枝豆とほんだしを、①のご飯に入れ混ぜる
- ③ ②を三角おむすびにし、おむすび真ん中に数粒の枝豆を埋め込む