



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
246 kcal

1人分
食塩相当量
0.3g

1人分
食物繊維
3.0g

※写真はイメージです

韓国発の甘じょっぱい味付けのとうもろこし
「マヤッオッス」をご家庭で!

やみつきとうもろこし

とうもろこしは不足しがちな食物繊維が豊富で、腸内環境を良好に整えてくれるので便秘の予防効果も期待できます。

その他、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、亜鉛、鉄などの栄養素も含まれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

とうもろこし……………2本
パルメザンチーズ……………小さじ1
ドライパセリ……………少々
〈お好みで〉チリペッパー……………少々

A
バター……………40g
牛乳……………50ml
薄力粉……………小さじ1
はちみつ……………大さじ2

- 1 とうもろこしは皮を4枚ほど剥いてラップをし、2本同時に電子レンジ(600W)で8分30秒加熱します。
- 2 1をそのまま3分ほど置いて粗熱を取り、3〜4等分に切ります。
- 3 フライパンにAを入れて中火で2分ほど加熱します。
- 4 ふつふつとしてきたら弱火にして1分ほど煮詰め、火を消します。
2のとうもろこしを入れ、転がしながらソースを絡めます。
- 5 パルメザンチーズとパセリをふり、お好みでチリペッパーをかけます。

👉ココがPOINT!

とうもろこしの皮を剥いてラップを巻く部分や、火を消してからとうもろこしを転がしてソースを絡める部分、チーズやパセリをかける部分などお皆様とお楽しみいただけます。