



とうもろこし

みそ風味炒め



<材料>

生とうもろこし1本 ジャガイモ（約2個）350g たまねぎ100g
ベーコン薄切り2枚 粉チーズ適量 パセリのみじん切り適量



【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて3等角切りにして水にさらす。
- ② ジャガイモをなべ（1.8L）に入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。
- ③ たまねぎは薄切りにして耐熱皿に入れ、ベーコンの1等幅に切ったものをのせ、ラップをふわっとかけて電子レンジで2分30秒加熱する。
- ④ レンジ加熱したとうもろこしは包丁で実の部分をそぎとる。（黄色い実の部分）
- ⑤ フライパンにバター30gを入れて溶かし、ジャガイモを入れて薄く焼き色をつけ、軽く、塩、こしょうする。
- ⑥ ⑤に④のとうもろこしを加えてバター10gをからませる。
- ⑦ ⑥に③のたまねぎを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に盛って粉チーズとパセリをふりかける。



電子レンジとうもろこし

- ① とうもろこしは外側の皮を除いて耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱する。上下を返して、さらに2分30秒加熱して、粗熱がとれるまでそのまま冷ます。
- ② 茎と葉のつけ根から2等ほど上の部分を切り落とす。
- ③ ヒゲを持ってトウモロコシを振る。

