

トウモロコシの せいろ蒸し

トウモロコシのレシピ



せいろで蒸すと甘みが格別

材料（2人分）

トウモロコシ …… 1本
キャベツ …… 1/4個
インゲン …… 6本
エビ …… 6尾
ポン酢 …… 適量
大根おろし …… 適量
アサツキ …… 適量

作り方

- ① トウモロコシの皮をむき1/4カット、キャベツは1/8カット、インゲンは5cmくらいにカットします。エビは皮をむきます。
- ② ①をせいろに並べます。
- ③ 沸騰した鍋の上で10分間蒸らします。
- ④ ポン酢に大根おろし、アサツキを乗せてタレを添えます。

ポイント

「ハニーバンタム ピーターコーン」や「しあわせコーン」など黄色と白色の実が入っているバイカラー品種を使うと色どりがきれいでおすすめです。