

「ゴールドラッシュ」で スナックコーン

トウモロコシのレシピ



フライパンで1分!
スナック感覚でついつい手が出る!

材料（1人分）

「ゴールドラッシュ」トウモロコシ
..... 1本

作り方

- ① 「ゴールドラッシュ」は皮をむき、3～4 cm 厚さの輪切りにし、さらに半月に切ります。
- ② 「ゴールドラッシュ」をフライパンに並べ、1 cm ほど水を入れます。
- ③ ふたをして火にかけ、沸騰したら1～2分加熱します。

ワンポイント

がぶりとかぶりつくのもいいけれど、一口大にカットしておけば片手でぱくぱく食べられます。加熱時間も短くて一石二鳥!