

や 焼きとうもろこし



エネルギー：42kcal

たんぱく質：1.6g

食塩相当量：0.8g

(1人当たり)

ワンポイント

醤油は最初から塗ると焦げて苦くなるので「焼き上がりの5分前」に塗るのがコツです！



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

とうもろこし…1本

こいくちしょうゆ
濃口醤油…8g

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ① とうもろこしにを4等分に切る
- ② 切ったとうもろこしに油をからめる
- ③ オーブンを220度に予熱する
- ④ 天板にオーブンシートを敷きとうもろこしを並べる
- ⑤ 220度のオーブンで20～30分焼き目が付くまで焼く
- ⑥ 焼き上がり5分前になったら一度取り出し、醤油をぬる

※「生のとうもろこし」が「冷凍のとうもろこし」で火の通り時間が変わります。様子を見ながら焼いてください。