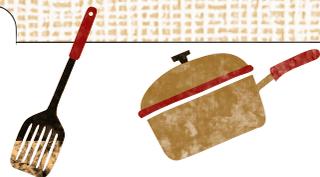




地産地消レシピ



1本ペロリと食べてしまう！ もろこしペペロン

レンジでチンしたいいつものスイートコーンを切り方を変えてペペロン風味でソテーするだけであら不思議！おやつにおつまみにイケてる一品に早変わり。ピリ辛ニンニク風味が旬のスイートコーンの甘みを際立てます！



レシピ・写真 森 映子

Profile

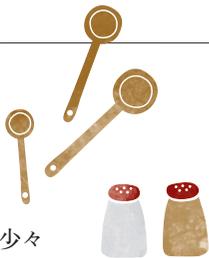
神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがInstagramで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(2人分)

スイートコーン…1本
オリーブオイル…大さじ1強
おろしニンニク…小さじ1/2
鷹の爪…1本
塩、ブラックペッパー、粉チーズ…各少々



MEMO

- いつもの輪切りではなく、このカットだと調理しやすく食べやすい！ゆでコーンにも使ってみてね！
- 味付けを「バター醤油」にしてもおいしい！①の手順の後、フライパンで焼き色をつけバターと醤油をじゅわつと絡めてください。

作り方



- スイートコーンは皮をむいてラップでぴったり包み、600Wのレンジで4分ほど加熱します。粗熱が取れたら長さを3等分にカット。それぞれを縦に4等分します。
- フライパンにオリーブオイル、おろしニンニク、鷹の爪を入れて火をつけ弱火で炒め、香りが立ったら鷹の爪を取り出します。①を加えて転がしながら焼き色をつけ、軽く塩をふってお皿に盛り付けます。ブラックペッパーと粉チーズをかけて完成！

1人分

約151kcal※

※スイートコーン可食部を175gとして熱量をアプリで計算しています

