

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【ヤングコーン】

### ヤングコーンのひげ巻き焼き

材料 2人分

ヤングコーン 4本

オリーブオイル 小さじ1

塩 お好み

#### 作り方

- 1 ヤングコーンは皮をむきひげを実に巻く
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し1を焼き、塩でいただく

### ひげも薄皮も一緒にヤングコーンのかき揚げ

材料 2人分

ヤングコーン 2本

塩 少々

片栗粉・薄力粉 各大さじ3

水 大さじ2

揚げ油 適量

#### 作り方

- 1 ヤングコーンは薄皮とひげも一緒にハサミで輪切りにしボールに入れる
- 2 1に片栗粉と薄力粉をまぶし、水を加え混ぜる
- 3 揚げ油で2を揚げる

### ヤングコーンごはん

材料 2合分

ヤングコーン 4本

白米 2合分

塩 お好み

#### 作り方

- 1 ヤングコーンは皮をむき輪切りにし、白米と一緒に炊く
- 2 お好みで塩を炊く前に加えるか、炊き上がった後に加える

