

①チーズとクリームとけるコーンおこわ

■材料（4本分）

- ・玄米もち米 100g
- ・水 100g
- ・塩 少々

【クリームコーンあん】

- ・バター 5g
- ・コーン（100g に対して25%） 25g
- ・玉ねぎ 20g みじん切り
- ・ベーコン（大） 10g（約1/2枚） みじん切り
- ・小麦粉 大さじ1/2
- ・牛乳 20ml
- ・塩 少々
- ・粗びきコショウ お好み

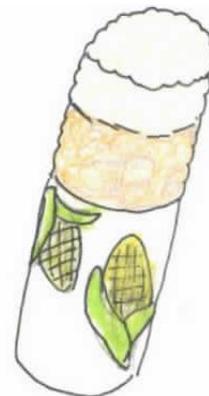
【コーンチーズシート】

- ・コーン皮 100g
- ・粉チーズ（パルメザンチーズ） 50g

※コーン 2:1 粉チーズ

■作り方

1. 玄米もち米を30分以上浸水させ、炊飯する。
2. バターを中火の弱火で焦がさないように溶かし、みじん切りにした玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ったらコーンを入れる。コーンに火が通ったら小麦を加え、しっかり炒め、牛乳を少しずつ加え、濃度をつけていく。塩コショウで味を調え、バットに入れて冷蔵庫で冷ます。
3. コーンの皮と粉チーズを合わせ、160℃に温めたオーブンで15分焼く。
4. 成形する。*10ページ参照



②ゆかりひじきコーンおこわ

■材料（4本分）

- ・玄米もち米 100g
- ・水 100g
- ・玉ねぎ 20g みじん切り
- ・ひじき
- ・コーン（100g に対して 25%） 25g
- ・醤油 小さじ 1/3
- ・塩 少々



【ゆかりコーンシート】

- ・コーン皮 100g
- ・ゆかり 12g

■作り方

1. 玄米もち米を30分以上浸水させ、炊飯する。
2. 炒め油小さじ1を入れ、玉ねぎを炒める。透きとおったらひじきとコーンを加える。しょうゆ、塩で味を調える。
3. 1と2を混ぜ合わせる。
4. コーンの皮とゆかりを合わせ、160℃に温めたオーブンで15分焼く。
5. 成形する。*10ページ参照

③バジルトマトおこわ

■材料（4本分）

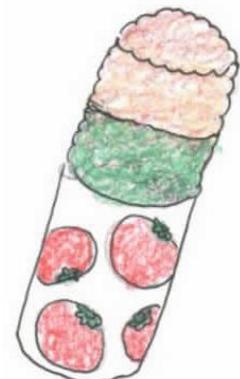
- ・玄米もち米 100g
- ・水 100g
- ★ ・トマト 100g 1cm角にきる
- ・トマトペースト 小さじ1
- ・チキンブイヨン ミニ2
- ・塩 ミニ1

【コーンバジルシート】

- ・コーン皮 100g
- ・バジルソース（市販） 50g
- *コーン皮 2:1 バジルソース

■作り方

1. 玄米もち米を30分以上浸水させる。★のトマト以外をすべて加え、混ぜ合わせ、トマトは上に乗せて炊飯する。
2. コーンの皮とゆかりを合わせ、160℃に温めたオーブンで15分焼く。
3. 成形する。*10ページ参照



④ナッツとフルーツの黒糖おこわ

■材料（4本分）

- ・玄米もち米 100g
- ・水 100g
- ・黒糖 小さじ2
- ・ドライフルーツミックス 40g

【ナッツシート】

- ・コーン皮 100g
- ・お好みのナッツ 100g
- ・塩 大さじ1弱



■作り方

1. 玄米もち米を30分以上浸水させ、炊飯する。蒸すときに細かく切ったドライフルーツを加え、炊き上がったら黒糖を混ぜ合わせる。
2. コーン皮とローストして細かく刻んだナッツを合わせ、160℃に温めたオーブンで15分焼く。
3. 成形する。*10ページ参照

⑤青のりアサリおこわ

材料（4本分）

- ・玄米もち米 100g
- ・水 100g
- ★
 - ・アサリ 1缶 130g
 - ・生姜（千切り） 8g
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・酒 大さじ2

【青のりシート】

- ・コーン皮 100g
- ・青のり 大さじ4

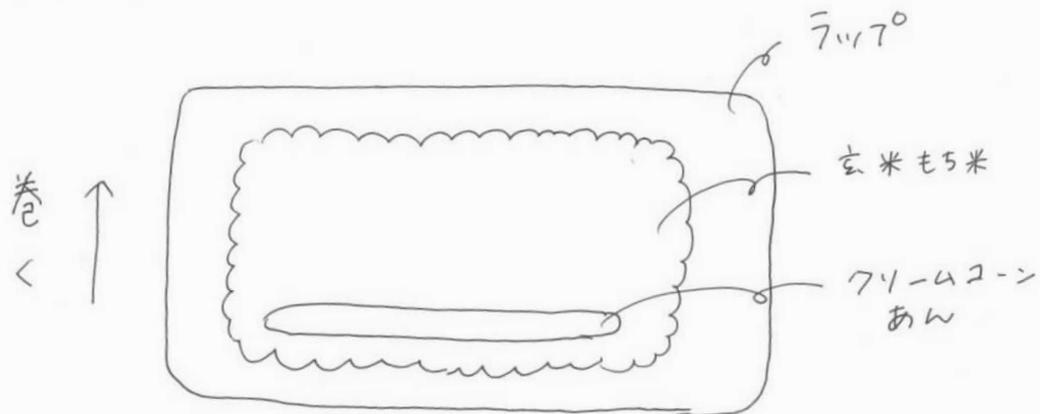


■作り方

1. 玄米もち米を30分以上浸水させ、炊飯する。
2. 鍋に★を入れ、1/2まで煮詰める。
3. コーン皮と青のりを合わせ、160℃に温めたオーブンで15分焼く。
4. 成形する。*10ページ参照

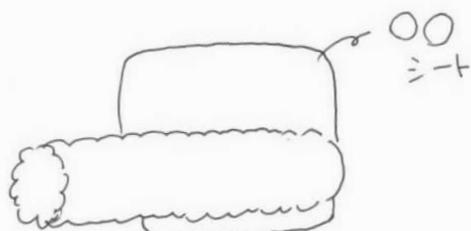
*おこわの成形の仕方

☆ チーズとクリームとろけるコーンおこわ



- ☆ 柚子クリームおこわ
- ☆ バジルトマトおこわ
- ☆ ナッツとフルーツの黒糖おこわ
- ☆ 香のリアサリオこわ

フツ状にする



ラッピングする!!