

ポップコーン

材料

ポップコーン用の乾燥トウモロコシ、サラダ油、塩

- (1) フライパンにトウモロコシを重ねないように入れ、コーンの上からサラダ油（大きじ1/2～1 杯）塩少々も入れ、全体に油がからむようにしゃもじ等で混ぜ、ふたをして中火にかける。
- (2) フライパンを動かしながら、コーンがはじけだしたら火を弱め、完全にはじけ終わるまで火を通す。



栄養士からのコメント

塩だけでなく、青のりやコンソメを加えると、異なった味のポップコーンが出来ます。
ふたがガラスだと中が見えて楽しい。

注意

音がしている途中で、ふたを開けると熱くなった油やコーンが飛び出し、やけどやけがをする事があるので、完全にはじけ終わるまで開けないように。