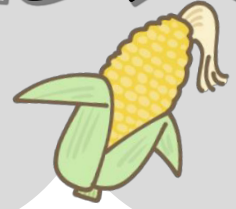


野菜まるごと！使いきりレシピ

～とうもろこし編～



とうもろこしのナゲット(作りやすさ：△)

作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！



●材料(2人分)

とうもろこし	1/2本
鶏ひき肉	180g
にんにく	適宜
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ1
揚げ油	
付け合せ	
キャベツ	50g
カイワレ大根	5g
レモン	適宜

●作り方

- ① とうもろこしは包丁で実をそぎ落としておく。
- ② ボールに鶏ひき肉、すりおろしたにんにく、マヨネーズ、塩を加えよく練る。①を混ぜる。
- ③ ②を小判型に整え小麦粉をまぶす。
- ④ ③を160℃の油で揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑤ 千切りキャベツに1/2カットにしたカイワレ大根を和え、レモンを添え皿に盛りつける。



1人分の栄養価

エネルギー 480kcal たんぱく質 21.0g 脂質 26.0g
カルシウム 41mg 鉄 1.9mg 食物繊維 6.2g 塩分 1.2g

とうもろこしの塩麹バター炒め(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

とうもろこし	1/2本
バター	5g
塩麹	小さじ1
こしょう	適宜

●作り方

- ① とうもろこしは包丁で実をそぎ落としておく。
- ② フライパンにバターを入れ、とうもろこしを炒める。
- ③ 塩麹とこしょうで味付けしてできあがり。



1人分の栄養価

エネルギー199kcal たんぱく質 4.4g 脂質 4.6g
カルシウム 3mg 鉄 1.0mg 食物繊維 4.5g 塩分 0.4g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

とうもろこしと長いもの落とし焼き(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

とうもろこし	1/2本
長いもの	150g
片栗粉	大さじ3
しらす	20g
焼き海苔	1/2枚
しょうゆ	小さじ1
油	適宜
付け合わせ	
大葉	6枚



●作り方

- ① とうもろこしは茹でて、バラバラに取っておく。
 - ② ポウルに長いものをすりおろす。海苔は小さくちぎっておく。
 - ③ ダマにならないように泡立て器で長いもと片栗粉をよく混ぜ合わせる。粘り気が出なければ片栗粉を足す。
 - ④ ③にとうもろこし、しらす、海苔、しょうゆを混ぜ合わせる。
 - ⑤ フライパンに多めの油を入れ中火で熱した中に、スプーンで④を落とし入れる。カリッとなるまで両面を焼く。
 - ⑥ ⑤を皿に盛り大葉を添える
- ※油のはねに注意してください。

1人分の栄養価

エネルギー	360kcal	たんぱく質	10.7g	脂質	11.1g		
カルシウム	78mg	鉄	1.6mg	食物繊維	5.8g	塩分	1.1g

厚揚げのツナとうもろこし焼き(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

とうもろこし	1/2本
厚揚げ	1枚
ツナ缶	30g
みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
みょうが	1本



●作り方

- ① とうもろこしは茹でて、バラバラに取っておく。
- ② みそとみりんを混ぜ合わせておく。
- ③ 厚揚げは湯通しして、キッチンペーパーで水分をふき取り、グラタン皿にうつす。
- ④ ツナととうもろこしを混ぜ合わせる。
- ⑤ 厚揚げの上に②をぬり、その上に④をのせる。
- ⑥ トースターで5分程度焼く。
- ⑦ 千切りにしたみょうが⑥にちらす。

1人分の栄養価

エネルギー	375kcal	たんぱく質	16.7g	脂質	15.3g		
カルシウム	206mg	鉄	3.5mg	食物繊維	5.6g	塩分	1.3g

とうもろこしの豆知識

野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。粒の根元の胚芽の部分はビタミンB₁、B₂、E、食物繊維、鉄、亜鉛等の栄養が多く含まれています。

とうもろこしは気温の変化に敏感です。高温になると糖分がエネルギーとして使われ甘味が落ちてしまいます。新鮮なうちに食べましょう。

