

やまなしを食べる！



7月の食材

とうもろこし



この食事は何点かな…？



今回使用したとうもろこし「甘々娘」とは

甘々娘(かんかんむすめ)は糖度が15度以上あり、生でも食べられるとうもろこしとして有名です。特徴としては名前のとおり『甘さ』が段違いで、スイーツコーン、フルーツコーンと呼ばれるほどです。粒の皮が薄く、甘さが飛び出てきます。また、他の品種に比べ、時間経過による糖度の低下が遅いという優れた特質も持ち合わせています。

出典：市川三郷町ホームページ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
661kcal	28.0 g	21.4 g	100.9 g	2.9 g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 岩下明日美 小島琴美 武川愛琳 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

＜とうもろこしコロッケパン＞



コッペパン	80 g (小2個)	牛乳	10 g	薄力粉	5 g
じゃがいも	70 g	塩	0.2 g	パン粉	9 g
とうもろこし	10 g	こしょう	少々	揚げ油	適量
豚ひき肉	15 g	卵	9 g	キャベツ	15 g
				中濃ソース	5 g

- ① じゃがいもを一口大に切り、500Wの電子レンジで6分加熱。
- ② フライパンで豚ひき肉、とうもろこしを中火で炒める。
- ③ ①を潰し、②と牛乳を入れ、よく混ぜ小判型に成型する。
- ④ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ170度の油で揚げる。
- ⑤ 半分に切ったコッペパンに千切りにしたキャベツとコロッケを挟み中濃ソースをかけて完成。

＜豆腐とツナのサラダ＞

ブロッコリー	40 g	① ブロッコリーは一口大に切り茹でる。
木綿豆腐	30 g	② 水で戻したわかめを一口大に切る。豆腐は、さいの目切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
レタス	30 g	③ 練わさび、酢、ごま油、食塩を混ぜドレッシングを作り、器に①、②、ツナを盛り付けドレッシングをかける。
ツナ缶	10 g	
カットわかめ	1 g	
いりごま(白)	0.5 g	
練わさび	1 g	
酢	15 g	
ごま油	1 g	
食塩	0.2 g	

◆減塩のポイント

ドレッシングにわさびの香りと辛みを活かすことで、塩の量を減らしても風味がしっかり感じられます。

＜和風ミネストローネ＞

トマト缶	40 g	顆粒和風だし	1 g	① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、えのきたけは1 cm角に切る。
たまねぎ	30 g	しょうゆ	2 g	② 鍋にみじん切りにしたにんにく、①、ひよこ豆水煮、トマト缶、水、顆粒和風だしを加え煮込む。
ひよこ豆(水煮)	20 g	こしょう	0.01 g	③ 具材に火が通ったら、しょうゆ、こしょうで味を調える。
にんじん	15 g	水	60 g	
セロリ	10 g			
えのきたけ	10 g			
にんにく	1 g			



＜とうもろこしアイス＞

とうもろこし	30 g	① とうもろこしを茹でる。
普通牛乳	10 g	② ミキサーに牛乳、砂糖、卵黄、とうもろこし30 gを入れ、よく混ぜる。
砂糖	5 g	③ チャック付保存袋に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。保存袋の封を開け、空気を入れて揉む。
卵黄	3 g	④ ③、とうもろこし10 g、ミントを器に盛り付ける。
ミント	1 枚	