

健康づくりの料理教室

野菜をまるごとおいしく食べよう ～とうもろこし～

2022.8.17 主催 八潮市立保健センター



コーン入りつくね焼き

178kcal たんぱく質16.2g 塩分1.1g

材料(4人分)

とうもろこし	1/2本
鶏ムネひき肉	280g
長ねぎ	1/2本
小松菜	1株
片栗粉	大さじ1と1/2
卵	1/4個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1
白ごま	小さじ1
トマト	1/2個

作り方

- ①とうもろこしの皮とひげをむき(ひげのきれいな所はお茶に使う)芯から実をはずす。
- ②長ねぎと小松菜はみじん切りにする。
- ③ボウルにサラダ油以外のすべての材料を入れ、よく混ぜ、平たく丸める。
- ④フライパンに油を熱し、③をこんがり焼く。
- ⑤耐熱容器にしょうゆ、砂糖、片栗粉を入れ、水小さじ2を加えよく混ぜ、電子レンジ600Wで20秒加熱する。
- ⑥⑤を取り出し、よく混ぜ、ごまを加え、皿に盛ったつくねにかけ、くし形に切ったトマトを添える。

コールスローサラダ

49kcal たんぱく質1.5g 塩分0.2g

材料(4人分)

とうもろこし	1/2本
キャベツ	160g
にんじん	20g
マヨネーズ	小さじ2
塩(塩もみ用)	ふたつまみ
(味付け用)	ひとつまみ
酢	小さじ2
こしょう	少々

作り方

- ①とうもろこしの実を芯からはずし、耐熱容器に600Wで2分加熱する。
- ②キャベツとにんじんは千切りにし、塩ふたつまみをふり塩もみする。
- ③②の水気をしっかり絞ったらボウルに全ての材料を入れ、よく和える。

コーンスープ

154kcal たんぱく質5.6g 塩分0.8g

材料(4人分)

とうもろこし …… 1本
玉ねぎ(中) …… 1個
塩 …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 小さじ1/2
牛乳 …… 400ml
バター …… 8g

作り方

- ①とうもろこしの実を芯からはずし、耐熱容器に入れて600Wで2分加熱する。
- ②玉ねぎを繊維に対し直角にスライスする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎと塩を加え炒める。しんなりして色が透き通ったらボウルに取る。

- ④ミキサーにとうもろこしと③の玉ねぎ、牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤④を鍋に戻し入れ、バターを加えて火にかけ、沸騰したら出来上がり。

キャラメルポップコーン

47kcal たんぱく質0.9g 塩分0g

材料(4人分)

乾燥ポップコーン …… 30g
バター …… 5g
砂糖 …… 大さじ1
封筒 (120×235mmの
長3サイズ以上のもの) 4枚

作り方

- ①封筒にコーンを半量入れ、蓋をしっかりと折り電子レンジ600Wで1分加熱する。熱いので10秒ほどおいて封筒を開け、出来上がっているコーンを取り出し、再度600Wで1分加熱する。3～4回繰り返す。同様に残り半量も加熱する。

- ② フライパンに砂糖をなるべく広げて入れ、バターを加えて火にかける。バターがジュワジュワ音を出したらポップコーンを加え、キャラメルを絡ませる。

とうもろこしのひげ茶

材料(4人分)

とうもろこしのひげ …… きれいなところ

とうもろこしのひげを弱火でじっくり炒め、色が茶色になったらお湯を加え、3分程煮出してから湯のみに注ぐ。

ごはん

合計 エネルギー612kcal たんぱく質26.8g 塩分2.1g