

とうもろこしごはん

— 材料 —

お米	3合
とうもろこし	1本
お酒	大さじ1
塩	小さじ1と1/2



— 作り方 —

- ① お米を研いで、通常より少なめにお水をセットする。
- ② お酒、塩をお米に混ぜる。
- ③ とうもろこしは生のまま、芯から粒を外す。
※長さを半分に折ってから2列位を包丁で切ると外しやすい。
- ④ お米の上にとうもろこしと芯を乗せて、普通コースの炊飯でスイッチオン！
- ⑤ 炊き上がったら、芯を捨てて、全体をほぐす。



芯から甘みが出るから、捨てずに入れてね！

1人分 エネルギー:279kcal タンパク質:6.3g 塩分:1.3g

甘味噌がとろ〜り なすの田楽

— 材料(2人分) —

なす	2本
ごま油	大さじ1と1/2
白いりごま	適量
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1

A

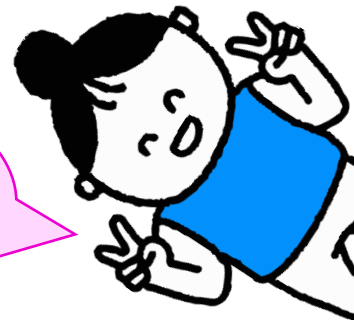


— 作り方 —

- ① なすはヘタを切り落とし、約2.5cm幅の輪切りにし、水に5分程度さらしてしっかり水気を切る。
- ② 耐熱皿に並べてごま油をまぶし、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ③ 混ぜ合わせたAをなすの断面にぬり、ラップをせずさらに1分加熱する。
- ④ 器に盛り、炒りごまをふる。

※フライパンで作る場合には、油をひいて焼く。

ナスには「カリウム」が多く含まれているよ！
水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあって、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することができるよ！



1人分 エネルギー:159kcal タンパク質:2.6g 塩分:1.1g

資料作成:伊豆の国市 健康づくり課