

7月の給食献立より



- ・とうもろこしごはん
- ・牛乳
- ・厚あげとひじきのうま煮
- ・梅しそこんぶあえ



お家で簡単クッキング！

塩と昆布だしの代わりに、いずれかの調味料でも簡単に作れます。

- ☆ 昆布茶 小さじ1
- ☆ 醤油 大さじ1



とうもろこしごはん(4人分)

精白米	2合
とうもろこし(生)	1本
清酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
だし昆布(5cm)	1枚

☆とうもろこしは夏が旬の野菜

とうもろこし(スイートコーン)は、6月～9月中旬の初夏から初秋にかけて収穫されます。生のは、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し、甘みが薄れてしまいます。あまり長く日持ちしないので、収穫の時期がそのまま食べ頃の旬になります。



☆甘くておいしいだけじゃない！栄養たっぷり！

とうもろこしは、炭水化物を多く含みエネルギー源になります。また、ビタミンB1・B2も含むので夏バテ予防にぴったりです。さらに、悪玉コレステロールを減らす働きがあるリノール酸やオレイン酸を含んでいるので、生活習慣病予防の効果も期待できます。

☆旬のおいしい食べ方

ゆでとうもろこしは、とうもろこしの甘みや風味を楽しめます。とうもろこしの皮をむき、鍋にとうもろこしが浸る程度の水を沸騰させ、塩(水1Lに対して大さじ1程度)と、とうもろこしを入れ5分程度ゆでます。火を止め、湯につけたまま約10分置いてざるにあげ、あら熱をとります。



出典：旬の野菜百科

とうもろこしごはん(作り方)

- ① とうもろこしの皮をむき、包丁で実をそぎます。芯に残った実もスプーンで、こそぎとります。
- ② 炊飯器に洗った米、塩、酒を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、かるく混ぜます。その上に①のとうもろこしの実と昆布、とうもろこしの芯を入れて炊飯します。
- ③ 炊きあがったら、昆布と芯を取り出してざっくりと混ぜます。



今が旬です！

☆生のとうもろこしの代わりに、ホールコーンを使うと簡単に作ることができます。塩は小さじ1/2～1をお好みで調整して下さい。

☆炊きあがった後に、お好みでバター(10g程度)を混ぜると風味がアップします。

