

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

とうもろこしが大変身！！

吉見町産のお米と最強コンビで生活習慣病予防

『とうもろこしかき揚げ』

【材料】

- ・とうもろこし 1本
- ・てんぷら衣
(てんぷら粉 100g + 水 160cc)
- ・揚げ油
- ・お好みで食塩



【作り方】

- ①とうもろこしは、皮・ひげを取り除き、包丁で実をはぎとる
- ②てんぷら衣にくぐらせ、お好みの大きさに成形し、揚げる
- ③お好みで塩をかける

【ミニ知識】

とうもろこしは、米、小麦とともに主食として食べられる世界の三大穀物のひとつ。炭水化物が多く、野菜としては高カロリーです。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、カリウム、食物繊維などを含有。セルロースという食物繊維が便秘予防に、胚芽部分に含まれるリノール酸は悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。

『とうもろこしご飯』

【材料】

- ・とうもろこし 1本
- ・精白米 2合 (300g)
- ・料理酒 大さじ2
- ・食塩 小さじ1
- ・水 195cc ※炊飯器の釜2合目盛やや少なめ



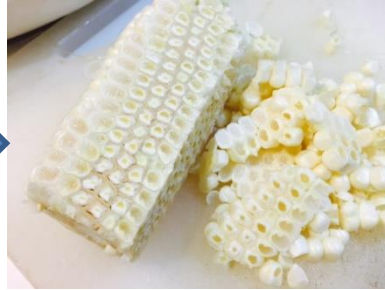
【作り方】

- ①分量の米を洗米し、炊飯器の釜に入れる。分量通りの水を入れ浸水する
- ②とうもろこしは、皮・ひげを取り除き、包丁で実をはぎとる
- ③①に料理酒、食塩、とうもろこし（実、実を取り除いた芯ともに）を入れ、通常モードで炊く
- ④炊きあがったら、芯を取り除き、実が全体にいきわたるよう混ぜ合わせる

ムサタンレシピ No.4

吉見町産のお米と最強コンビで生活習慣病予防
とうもろこしが大変身！！

とうもろこしかき揚げ



お好みの大きさに

熱々揚げたてを召し上がれ

とうもろこしご飯



皮、ひげを取り除いた後、包丁で実をはぎとって下さい。2~3等分程度に切ってから実をとると取りやすいです。

芯部分も一緒に炊飯器へ
芯に残っている実からの旨味、
芯自体からの旨味が流出し、さら
らにおいしくなります。

炊き上がったら、芯は取り除き
ましょう

