



野菜料理をプラス1品！ ～とうもろこしの炊き込みめし～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

| | |
|--------|-----------|
| 米 | 280 g |
| とうもろこし | 1 本 |
| 青じそ | 4 枚 |
| 油揚げ | 1 枚 |
| だし汁 | 340 ml |
| A | 酒 大さじ2 |
| | みりん 大さじ1 |
| | しょう油 大さじ1 |



【作り方】

- ①米はといで、かぶるくらいの水に20～30分浸しておく。
- ②とうもろこしは生のまま、包丁で実を取る。
油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。
- ③青じそはせん切りにする。
- ④炊飯器に①の米、だし汁を入れ②、Aを入れ軽く混ぜ炊く。
- ⑤炊きあがったら混ぜ合わせ、茶碗に盛り③の青じそを飾る。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



とうもろこしの甘みとだしの味がマッチした炊き込みご飯です。油揚げのかわりにツナ缶でもおいしく出来ます！

【1食分の栄養価】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 食塩相当量 |
|-------|-------|-----|------|-------|-------|
| 330 | 7.5 | 3.0 | 63.7 | 25 | 0.7 |
| kcal | g | g | g | mg | g |