

# 今日のごはんは明日のげんき!

~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

## 穀物?野菜?甘くておいしい色鮮やかな夏の風物詩 ~トウモロコシ~

じめじめした梅雨も終わりに近づき、いよいよ夏本番ですね。今月は、暑い夏に旬を迎える甘くておいしい色鮮やかな『トウモロコシ』をご紹介します。

『トウモロコシ』は米、小麦に並ぶ世界三大穀物として、さまざまな国や地域で主食となっています。『八訂食品成分表』では穀類に分類されていますが、実は品種の一つである『スイートコーン』は野菜類に分類されており、日本人はスイートコーンの方がなじみ深いかもしれません。

そんな2つの面を持ち合わせた『トウモロコシ』ですが、3大栄養素である炭水化物、たんぱく質をはじめ、5大栄養素のビタミン、ミネラルも含む栄養豊富な食品です。主に代謝や血流に有効に働くビタミンB群、むくみ・高血圧を予防するカリウムをはじめ、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などを含み、体の調子を整える効果が期待できます。

加熱して塩を振りそのままかぶりついてもよし、サラダやスープに入れてもおいしい万能食材の『トウモロコシ』を食べて、皆さんも夏の訪れを感じましょう!



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 助手  
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します!

No.97

おやつやおつまみにもオススメ!

### トウモロコシの揚げ焼き

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 211kcal	たんぱく質 3.1g	脂質 13.2g	炭水化物 17.6g	塩分 0.1g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

- ・油をバターにかえて醤油をたらずと焼きトウモロコシ風!
- ・粉チーズや青のりをかけてアレンジしてもOK!

#### 材 料 (2人分)

生トウモロコシ1本、小麦粉大さじ3、料理酒大さじ2、サラダ油大さじ2、塩・こしょう(お好みで)

#### 作り方

- 1 トウモロコシは、芯から包丁で削るようにそぎ切りにする。
- 2 トウモロコシに酒をふり、小麦粉をからめるように混ぜ、4等分にする。
- 3 フライパンに油をひき、弱火でじっくりふたをして3分、裏返して2分ほど揚げ焼きにする。
- 4 塩・こしょうを少々を振りかけて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部学生 倉茂ことの、佐藤雅亮)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。