令和3年度版

とうもろこしを使った簡単レシピ

大仙市食生活改善推進協議会

野菜を使った簡単レシピはこちらから♪

▲大仙市ホームページ

焼きもろこしのカボコロ（大曲支部）

材　料（2人分）　6個分

とうもろこし‥1/4本
とけるチーズ‥‥50g
オリーブ油‥‥大さじ1
しょうゆ‥‥小さじ2
バター‥‥15g
かぼちゃ‥300g
- 片栗粉‥‥大さじ3
- マヨネーズ‥‥大さじ1
- 塩・こしょう‥‥各少々
- ツナ缶‥‥小1缶（油きる）

作り方

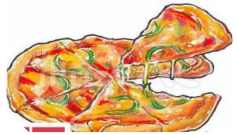
①かぼちゃは種を除き、レンジで7分加熱する。皮を除いたかぼちゃをボウルに入れマッシャーでつぶす。
②①に片栗粉・マヨネーズ・塩こしょう・ツナを加え、ヘラで混ぜ合わせる。1/6量を手に取り、中にチーズを入れて小判型にまとめる。
③かために茹でたとうもろこしの切り口を下に置き、包丁で実を削り取る。
④②の片面に③のとうもろこしを適量のせ、手でギュッと押さえて埋め込む。
⑤フライパンにオリーブ油を入れ、④を並べとうもろこし面から中火で焼く。（フライ返しで優しく押さえながら）きつね色になったら裏も焼き、フタをして蒸し焼きにする。
⑥弱火にしてとうもろこしに刷毛でしょうゆを塗り、バターをのせ香ばしい香りがしてきたら出来上がり。

エネルギー‥‥‥‥460キロカロリー
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥1.9グラム

夏野菜のライスピザ（神岡支部）

材　料（2人分）

とうもろこし‥‥　1/3本
枝豆‥‥20粒くらい
ミニトマト‥‥5ケ
ごはん‥‥180g
卵‥‥1個
ピザ用チーズ‥‥40g



作り方

①とうもろこし、枝豆は茹でておく。枝豆は薄皮をとる。
②ごはんに溶いた卵を混ぜておく。
③ミニトマトをカットしておく。
④フライパンにフライパン用のホイルをしき、②のごはんを半分にしてのばして焼く。（片面3分ぐらいずつ焼く）
⑤焼いた④に①、③をのせ、チーズをかけてレンジ（600W）で2分加熱する。
＊お好みによって、ごはん、卵にケチャップを混ぜてもいいです。

エネルギー‥‥‥‥300キロカロリー
塩分‥‥‥‥‥‥‥‥0.6g

とうもろこし

**“栄養価バツグン、ビタミンたっぷり、
美容・腸活・エネルギー源にも”**

＊旬のとうもろこしは甘みが強く、品種多様。
食物繊維やビタミンB1、B2、E、ミネラルなど
豊富に含み非常に栄養価の高い食材です。

＜選び方＞

☆茶色くツヤツヤとしたひげが、フサフサとしているもの。包んでいる皮がイキイキとした緑色のものが良質。
粒が大きく、ぎっしりと詰まっておりすき間がないもの、ふっくらしているものがよい。

＜保存方法＞

☆鮮度が命です。時間とともに味が落ちてしまうので、すぐに調理しましょう。
保存する場合は、加熱し熱いうちに1本ずつラップで包み、さらに保存袋に入れ、冷蔵か冷凍。生のまま保存したい場合は、皮付きのままラップで包み保存袋に入れ冷凍。

＜調理方法＞

☆　サラダ、炒め物、揚げ物、和え物、蒸し物、スープ等

＜栄養成分＞

食品成分表（100gあたり）

エネルギー・・・・・・・・・92キロカロリー
水分・・・・・・・・・・・・・・・ 77．1グラム
たんぱく質・・・・・・・・・・3．6グラム
脂質・・・・・・・・・・・・・・・1．7グラム
炭水化物・・・・・・・・・・・16．8グラム

とうもろこしと卵の寒天
（協和支部）

材　　料（15cm×13cm型1個分）

卵・・・・・・1個
牛乳・・・・小さじ1
とうもろこし・・・・1本
顆粒コンソメ・・・小さじ2
粉寒天・・・・14g
水・・・・・400ml

作り方

①とうもろこしをラップで包み、レンジで600w3分加熱する。
②とうもろこしと水をミキサーにかける。（粗めにかける）
③卵を白身と黄身に分け、白身に牛乳小さじ1を加え、混ぜておく。
④②を鍋に入れ、粉寒天とコンソメを入れ、かき混ぜる。中火にかけ、沸騰させる。牛乳を加えた白身と黄身を糸状に入れ、混ぜる。
⑤型に流し、粗熱を取る。冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

エネルギー・・・・・・・・33キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・0.3グラム

コーンシュウマイ
（中仙支部）

材　　料（12個分）

とりひき肉・・・100g　　玉ねぎ・・・1/4個
とうもろこし（生）・・・150g
グリーンピース・・・12個（飾り用）
シュウマイの皮・・・12枚

調味料

酒・・・大さじ1　　ごま油・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1　　片栗粉・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々

作り方

①とうもろこしは生のまま包丁で実をそぐ。玉ねぎはみじん切りにする。
②ひき肉にとうもろこしの実、玉ねぎのみじん切り調味料を混ぜ合わせる。
③シュウマイの皮に②の具を包みグリンピースを真ん中に飾る。
④蒸し器にクッキングシートを敷き③を離して並べ10～15分蒸す。
※好みでたれをつけて食べる。

エネルギー・・・・・・・・・180キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・・1.5グラム