

八千代でとれた野菜を食べよう！

トウモロコシのじゃこ炒め

1人分 エネルギー136 kcal, 食塩相当量 0.7 g, 野菜 60g

材料 (2人分)

トウモロコシ・・・120g ちりめんじゃこ・・・10g
にんにく・・・1片 酒・・・大さじ1 塩・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1 ごま油・・・大さじ2

作り方

- ① トウモロコシは、根の部分を切り落とし4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒め、トウモロコシ、ちりめんじゃこを加え強火で炒め、酒、しょうゆ、塩で味を整える。

トウモロコシは炒めたり、サッとゆでて、和え物やサラダにしてもおいしい食材です。しめじなどのきのこ類や豚肉、ベーコンと一緒に炒めてもおいしいです。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

110

1日に必要な野菜は350gです

もやしとトウモロコシ (豆苗) のナムル

1人分 エネルギー59kcal, 食塩相当量 1.0g, 野菜類 150g

材料 (2人分)

もやし・・・200g (1/2袋)
トウモロコシ・・・100g (1/2株) ☆
(豆苗)
顆粒中華だし・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
白いりごま・・・小さじ1
塩・・・少々

作り方

- ① もやしは洗う。トウモロコシは根から切り落とし長さを半分に切って洗う。
- ② 耐熱皿にもやしとトウモロコシを重ね、酒少々を回しかけ、ふんわりラップをかけて600ワットの電子レンジで約5分加熱する。
- ③ ②の余分な水分を捨て、☆印を加えて混ぜ、塩で味を整える。

通年を通して野菜売り場に並んでいるトウモロコシですが、露地栽培品の旬は初春から初夏頃です。和洋中使える万能野菜です。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

