

# 八千代でとれた野菜を食べよう！

## とうもろこしごはん

1人分 エネルギー343kcal、食塩相当量1.0g、野菜類75g

### 材料（2人分）

とうもろこし・・・1本（350g） 塩・・・小さじ1/3  
米・・・1合 酒・・・小さじ1と1/2

### 作り方

- ① 米は洗って、炊飯器の内釜に入れ、目盛りに合わせ水を加え浸水しておく
- ② とうもろこしは包丁で実を切り落とす。
- ③ ①の米に②のとうもろこしの実と芯、塩、酒を入れ炊き、炊き上がったら芯を取りよく混ぜ合わせる。

とうもろこしの実を切り落とす時はとうもろこしを横3等分にし、断面を下にしてまな板の上に立てると切り落としやすいです。



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。



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