

主役野菜：とうもろこし

食物繊維・ビタミンB群含む、腸内環境を整え、疲労回復に効果。

オンエア 2019. 7

材 料 【4人分】

- ◆とうもろこし1本
- ◆米2合
- ◆塩小さじ1/2
- ◆しょうゆ小さじ1
- ◆青ジソ適量

=とうもろこしの青ジソおにぎり=



<作り方>

1. 米は洗い、ザルにあげておく。とうもろこしは実を包丁でそぎ切る。
2. 炊飯器に米を入れ水加減し、塩としょうゆを加える。
とうもろこしをのせて炊く。(芯も一緒に炊く)
3. 俵型のおにぎりにし、青ジソで巻く。

=コーンシュウマイ=



材 料 【2人分】

- ◆とうもろこし1本 ◆片栗粉大さじ2
- ◆豚ひき肉 100g ◆エビ4尾
- ◆タマネギ 1/4 個 ◆片栗粉大さじ1
- (A) …調味料
 - ◆しょうゆ小さじ1/2 ◆酒大さじ1
 - ◆塩・コショウ少々
 - ◆ケチャップ適量

<作り方>

1. エビは殻と背ワタを除き、粗みじんに切る。
タマネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
2. ボウルにひき肉を入れ、(A)の調味料を加えてよく練る。
(1)のエビとタマネギを加えて混ぜ、等分に丸める。
3. とうもろこしの実を包丁でそぎ切る。
片栗粉をまぶして、(2)の団子につける。
4. 蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で10分程蒸す。
5. 好みにケチャップを添える。