



# トウモロコシとヒジキのご飯

## 栄養士コメント

旬のトウモロコシは、生のまま炊くことで食感がぷりっとし、優しい甘味がご飯とよく合います。ヒジキをいれカルシウムアップさせました。



## 作り方

：お米を研いで炊飯器に入れ、目盛りまで水をいれ、30分ほど浸水させる。

：トウモロコシは実を包丁でそくようにして芯からはがす。

：炊飯器にお酒、お米の上にとうもろこしの実と芯、乾燥ひじきを入れ炊く。

：炊きあがったら芯を取り除き、全体をよく混ぜる。

## 成分値 (1人分)

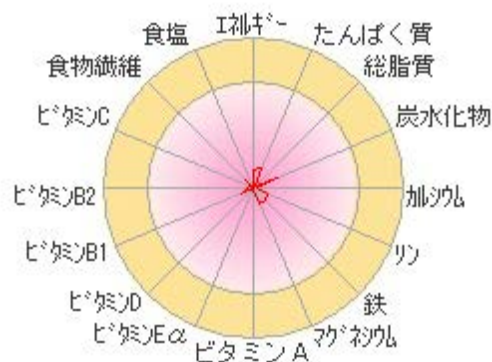
摂取値 単位

1. エネルギー	306 kcal
2. たんぱく質	8.5 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	62.7 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	110 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料 (4人分)

分量 単位

1. 米・陸稲・精白米-----	300	g
2合		
2. とうもろこし-----	1	本
3. 干しひじき(スルス)・乾-----	3	g
小ざじ2		
4. 日本酒-----	1/2	大サ



(黄色い範囲内です)