



とうもろこしご飯

栄養士コメント

とうもろこしの胚芽部分にはビタミンB群が豊富に含まれています。また、疲労回復効果の高いアスパラギン酸も含まれています。とうもろこしのプチプチとした食感と甘味を感じるご飯です。



作り方

とうもろこしの実を包丁でそいで、芯と実に分ける。

米を研ぎ、酒を加え、通常の容量で目盛りまで水を加える。 のとうもろこしの芯と実も加えて炊く。

ご飯が炊けたら、芯は取り出し、よく混ぜ合わせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	221 kcal
2. たんぱく質	4.9 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	47.5 g
5. カルシウム	5 mg
6. リン	98 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.3 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	4 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米-----	50	g
1/3合		
2. とうもろこし-----	1/3	本
3. 料理酒-----	1	小サジ
4. 塩(食塩)-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)