たにクリニック　メニュー集

トウモロコシと枝豆の混ぜご飯

栄養士コメント

今が旬の甘いとうもろこしだけでも十分美味しいですが、枝豆を入れることで食感も彩りも楽しめます。塩昆布を混ぜることで、ほんのりとした塩気とうま味をプラスしました。

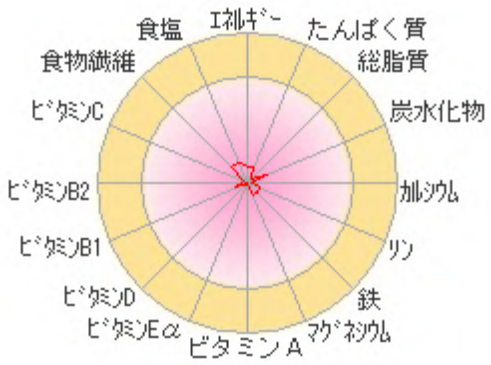
作り方

①：枝豆は茹でて、実をさやから取り出す。 とうもろこしをラップで包んで、600Wのレンジで5分加熱する。とうもろこしは長さを半分に切り、縦に置き、包丁で実をそぎおとす。
※加熱後はトウモロコシが大変熱くなっていますので、注意してください。
②：容器にあたたかいごはん、塩昆布、枝豆、とうもろこしを加えて混ぜる。

ご飯を炊く段階で生の削いだトウモロコシを一緒に炊いて、後から枝豆を混ぜる方法でもOKです。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	239	kcal
2. たんぱく質	6.3	g
3. 総脂質	1.8	g
4. 炭水化物	52.3	g
5. カルシウム	21	mg
6. リン	97	mg
7. 鉄	0.7	mg
8. マグネシウム	30	mg
9. ビタミンA	5	μg
10. ビタミンEα	0.2	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.10	mg
13. ビタミンB2	0.06	mg
14. ビタミンC	4	mg
15. 食物繊維	3.6	g
16. 食塩	0.3	g

材料（1人分）	分量	単位
1. ごはん----------	120	g
2. とうもろこし(ゆで)----------	30	g
3. えだまめ(ゆで)----------	15	g
4. フジッコ塩昆布（減塩）--------	2	g



（ 範囲内です）