



とうもろこし



とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、胚

芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含む栄養豊かな野菜です。特にとうもろこしには、脂肪酸の一つであるリノール酸をたっぷり含んでおり、これは必須脂肪酸であり、体の健康を維持するために大変重要な成分ですが、体内で合成されないため、食べ物から摂取しなければいけません。そしてこのリノール酸にはコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、とうもろこしに含まれるビタミン群は、ビタミンB1、発育に効果があるビタミンB2、そして『若返りのビタミン』と呼ばれるビタミンEなどです。ビタミンEはビタミンのなかで最も強い抗酸化作用を持ち、血行を良くし、冷え性、肩凝り、更年期障害の緩和にも役立ちます。さらに、とうもろこしに多いのが食物繊維です。とうもろこしに含まれる食物繊維の量は、フキやセロリよりもずっと多く、便秘の改善や大腸がんの予防、美容に役立ちます。

☆目利き☆

♪できれば皮付きのもの。
♪押してみてもこむくらいのも
の。
♪ひげの色は褐色で、数が多
いものほど身が詰まっていま
す。



☆保存方法☆

非常に鮮度が落ちやすい
ため、購入したらすぐに丸
ごと茹でます。茹でた後、
熱いうちにぴったりとラップ
をして冷ますと、皮にしわ
がよりにくくプチプチの食
感に。

☆栄養成分☆

ビタミンB1が0.3mg
ビタミンB2が0.1mg
カルシウムが5mg
食物繊維が2.0g





しゃきっとレタスのツナコーン炒

飯♪

材料(1人分)

ご飯(あたたかいもの)茶碗に多め 1 杯分 レタス1~2枚 はごろも・シーチキン plus コーン 1/2 缶
しょうゆ 小さじ 1 強 塩・こしょう適量 ブラックペッパー適量

- 1、洗ったレタスはしっかり水気をきり、手で適当な大きさにちぎっておく。
- 2、フライパンに「シーチキン plus コーン」を入れたらご飯も入れてほぐしながらよく混ぜる。
- 3、全体が温まったらしょうゆ・塩こしょう・ブラックペッパーで味付けし、レタスを入れたら火を止めて余熱で混ぜ込めば出来上がり。



簡単☆天の川ゼリー♪

材料(4個分)

- ヨーグルトゼリー ヨーグルト200cc 牛乳150cc 砂糖50g ゼラチン5g レモン汁大さじ1
- 夜空ゼリー かき氷シロップ(ブルーハワイ)大さじ2 水150cc ゼラチン3g
- 飾りホイップクリーム・チェリー・みかん等適量

- 1、ゼラチンを耐熱容器に入れ、大さじ2の水でふやかしておく。
- 2、①に砂糖・牛乳を入れラップ。500wで2分加熱しゼラチンを溶かす。
- 3、②にヨーグルト・レモン汁を加える。
- 4、型に流し入れ、冷やし固める。
- 5、〈夜空ゼリー〉
耐熱容器でゼラチンを、大さじ1の水でふやかす。水50ccを入れラップ。500wで1分加熱。
- 6、ブルーハワイ・水100ccを入れ混ぜる。冷めたら④の上に流し入れ、冷やし固める。
- 7、ホイップクリーム・アラザン・チェリーを飾って完成。とっても美味しい！