

噛んで味わう 楽しい献立

食堂 くぼ

～オールフレイル予防～
第2回



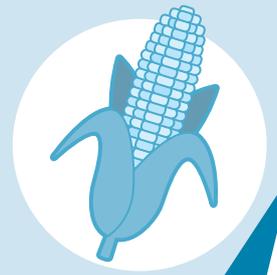
point

とうもろこしは高エネルギーですが、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1や脂肪を燃焼させる働きがあるビタミンB2も豊富です。

夏の旬食材

とうもろこし

栄養価が高く主食がわりにもなる野菜。購入するときは皮は緑が濃く、先端のひげは褐色または黒褐色のものを選ぶと良いです。



かき揚げにすることで、さらに甘くおいしく!

とうもろこしと 玉ねぎのかき揚げ

材料 (2人分)

とうもろこし	1/2本	水	大さじ1~2
玉ねぎ	40g	サラダ油	適量
小麦粉	大さじ3	塩	少々

作り方

- 1 とうもろこしは粒をとる。玉ねぎは1cm四方に切る。
- 2 ボウルに①を入れ、小麦粉大さじ1杯を振り入れて絡ませる。残りの小麦粉と水で作った衣を加える。
- 3 ②を木しゃもじに乗せて170℃の油の中へ落とす。浮いたらひっくり返してカラリと揚げ、塩をふる。

エネルギー
168kcal

塩分
0.2g

調理時間
20分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



とうもろこしと豆乳のやさしい味わいが楽しめます。

とうもろこしと豆乳の冷製スープ

材料 (2人分)

とうもろこし	1本	塩	小さじ1/4
成分無調整豆乳	200ml	粗挽き黒胡椒	少々
白ワイン	大さじ1		

作り方

- 1 とうもろこしは3つ位に切り、まな板の上に立てる。芯と実の境目に包丁の刃を当て、上から実をそぎ落とす。
- 2 鍋に①と水100ml、白ワインを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらアクを除いて弱火にし、蓋をして3分くらい煮る。
- 3 ②が熱いうちに豆乳を加え、しばらくおいて粗熱をとり、ミキサーやブレンダーでしっかりかくはんする。塩で調味し、器に注いで胡椒を振る。

エネルギー
120kcal

塩分
0.6g

調理時間
15分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



point

仕上がりの口当たりが気になるときは、ざるで濾すとなめらかに。