

噛んで味わう 楽しい献立

食堂くぼ

～オーラルフレイル予防～
第2回

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。



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。

かき揚げにすることで、さらに甘くおいしく！

かり
かり

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。残り小麦粉と水で作った衣を加える。
- ③②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

※エネルギー、塩分は1人分の値です

調理時間
20分

さら
さら

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。
- ③②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

※エネルギー、塩分は1人分の値です

調理時間
15分



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。