

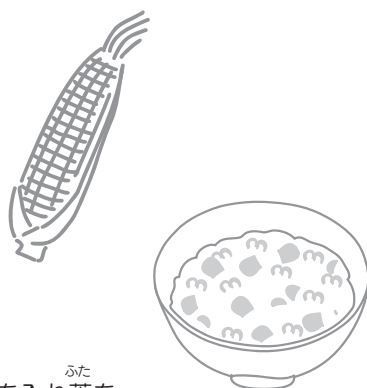


家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。

旬の あま〜い! とうもろこしごはん

●材料 (2合分 ※おおよそ4人分)

- ・米 …………… 300g (2カップ)
- ・水(米の重量の1.3倍) ……… 400ml
- ・とうもろこし …………… 1本
- ・塩(小さじ1/3) …………… 2g



●作り方

- ①米を研ぎ、とうもろこしを実と芯に分ける。
フライパンに米、とうもろこしの実と芯、水を入れ蓋をする。(とうもろこしの実と米は混ぜない)
沸騰するまで強火にかける。
- ②沸騰したら、沸騰が続く程度の弱火で10分間加熱する。
- ③火を止めて蓋をしたまま15分間蒸らす。
- ④蓋を開け、とうもろこしの芯を取る。
- ⑤最後に塩を加え、混ぜてできあがり。

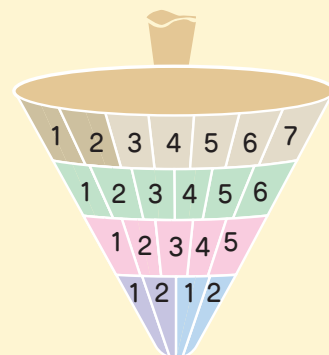
※炊飯器でもスイッチひとつで簡単に炊くことができます。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

●栄養成分 (150gあたり)

エネルギー	272kcal	炭水化物	60.6g
たんぱく質	5.6g	食物繊維	1.5g
脂質	1.3g	食塩相当量	0.5g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	2sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

“共食”をしよう!

共食とは誰かと一緒に食事をするをいいます。



夏休み期間に入り、家族などがそろふことや大切な方と食事をする機会が増えます。誰かと一緒に食事をする事で普段の食事がより一層美味しく感じられ、食べる意欲も増えますね。感染症予防対策をしながら、楽しく食卓を囲みましょう。

笠間市ヘルスリーダーの会では、簡単におうちで作れるレシピ動画を掲載中!
こちらからアクセス!



YouTube
「チャンネル笠間」

URL <https://youtu.be/10RmUHx1D0E>

