



7月旬の食材 とうもろこし

一般的に食用として用いられ「とうもろこし」と聞いた際に多くの方が思い浮かべるのがスイートコーンです。スイートコーンの旬は初夏から夏です。寒暖の差が大きい方が美味しい物が作れると言われており、北海道をはじめ東日本を中心に作られています。

近年では年々品種改良が進み、より甘味が強く生のまま食べられる物が増えてきています。

とうもろこしには頭の先に茶色い「ひげ」のようなものが生えており、ひげの本数が粒の数と同じになっています。

とうもろこしを使ったレシピ

コーンたっぷりマセドアンサラダ

「マセドアン」とは切り方のことで、1cm程度の角切りという意味です。歯ごたえのある野菜の食感がとてもおいしいサラダです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)---	78	亜鉛(mg)-----	0.3
たんぱく質(g)-----	2.0	ビタミンA(μRE)---	13
脂質(g)-----	4.1	ビタミンB1(mg)---	0.08
ナトリウム(mg)----	144	ビタミンB2(mg)---	0.05
カルシウム(mg)----	10	ビタミンC(mg)-----	30
鉄(mg)-----	0.8	食物繊維(g)-----	5.3
マグネシウム(mg)---	20	食塩相当量(g)-----	0.4



材料 (1人分)

- [白花豆&白いんげん豆ペースト \(10g\)](#)
- [SNF スイートコーン缶詰 \(15g\)](#)
- ジャがいも (角切り) (40g)
- 赤パプリカ (角切り) (10g)
- きゅうり (角切り) (10g)
- 穀物酢 (1.5g)
- マヨネーズ (5g)
- 塩 (0.2g)
- こしょう (少々)

(※青文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① 白花豆&白いんげん豆ペーストは袋ごとボイル加熱して解凍しておく。
- ② ジャがいもは茹でた後に酢をふりかけて、冷ます。
- ③ カットした赤パプリカ・きゅうり、コーンもさっとボイルしておく。
- ④ ①とマヨネーズ・塩・こしょうをよく混ぜて②、③と和える。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

