



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
たんぱく質(g) ----- 2.0
脂質(g) ----- 4.1
ナトリウム(mg) ---- 144
カルシウム(mg) ---- 10
鉄(mg) ----- 0.8
マグネシウム(mg) -- 20

亜鉛(mg) ----- 0.3
ビタミンA(μRE) --- 13
ビタミンB1(mg) --- 0.08
ビタミンB2(mg) --- 0.05
ビタミンC(mg) ---- 30
食物繊維(g) ----- 5.3
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

