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人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　もずくのお焼き

コーンの甘さともちもち生地のなかにあるもずくの食感がよくマッチしています。
レシピでは缶詰を使用していますが、旬の時期には生のとうもろこしでお試しください。

献立栄養価　（1 人分）

エネルギー(kcal)	264	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	5.3	ビタミンA(μgRE)	11
脂質(g)	6.4	ビタミンB1(mg)	0.10
ナトリウム(mg)	316	ビタミンB2(mg)	0.09
カルシウム(mg)	26	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	0.7	食物繊維(g)	3.1
マグネシウム(mg)	27	食塩相当量(g)	0.8

材料（1 人分）

- 美ら海育ちもずく（50ｇ）
- SNF スイートコーン缶詰（30ｇ）
- 小麦粉（50ｇ）
- 水（1/2 カップ）
- 塩（小さじ 1/4）
- こしょう（少々）
- ごま油（5ｇ）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

①もずくは、自然解凍または流水解凍する。
②小麦粉を水で溶き、塩こしょう、もずくと茹でたコーンを加えて混ぜる。
③ フライパンにごま油を熱し、②を薄く流して焼く。

商品・レシピはＳＮ食品研究所ＨＰをご覧下さい

ＳＮ食品　検索