



農家×学生

# 恋する野菜<sup>22</sup>



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## 優しいコーンの甘み！ 2種のコーンおにぎり

【材料】(小さめのおにぎり2個分)

☆コーンとじゃこのおにぎり

〈エネルギー189kcal 塩分0.6g〉

米	100g
とうもろこし	15g
じゃこ	3g
青のり	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2

☆コーンと枝豆のケチャップ

おにぎり

〈エネルギー217kcal 塩分0.5g〉

米	100g
とうもろこし	15g
枝豆	10g
ケチャップ	大さじ1

【作り方】

☆コーンとじゃこのおにぎり

- ① ご飯を炊き、炊き上がったたらゆでたとうもろこしとじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 薄口しょうゆで味付けをし、青のりをお好みで加える。
- ③ ②を二等分にしてラップに包んで握る。

☆コーンと枝豆のケチャップおにぎり

- ① ご飯を炊き、炊き上がったたらゆでたとうもろこしと枝豆を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①にケチャップを入れ、混ぜ合わせる(この際、軽く炒めてもよい)。
- ③ ②を二等分にしてラップに包んで握る。



とうもろこし・にんじん農家 さかもと さとみ 坂本 里美さん(大堀木)

年齢問わず食べやすそうですね。スイートコーンは5月下旬ごろから出荷が始まりますが、もぎたてがおいしいのでぜひ地域のものを地産地消で食べてほしいです。芯が少し残るくらいにそいで、天ぷらにするのもおすすめですよ。

育ち盛りのお子さんのおやつやお弁当にぴったりですよ！

わかみや りんこ 若宮 倫子さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

