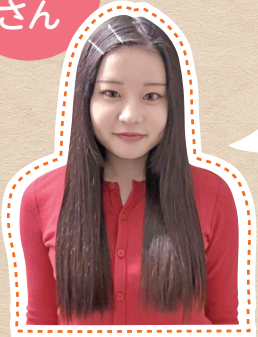


農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

118

学生
さん



豆乳を使っているので、牛乳アレルギーがある人でも美味しく食べられるように工夫しました。

尚絅大学生生活科学部3年
ふじもと
藤本 さやさん



コーンスープ

【材料】(2人分)

〈1人分 158kcal 塩分0.9g〉

とうもろこし ……大1本(200gくらい)
調整豆乳 …………… 240cc
コンソメ …………… 3g
塩、コショウ …………… 少々
パセリ …………… 少々

【作り方】

- 1 とうもろこしは、包丁で実をそぎ落とす。
- 2 ①と調整豆乳、コンソメをミキサーにかける。
- 3 鍋に②を入れてひと煮立させ、塩、コショウで味を整える。
- 4 スープカップにうつしてパセリをふりかけて完成。



← 過去のレシピはこちらから



私が育てるスイートコーンはゴールドラッシュという品種で、甘みが強いのが特徴です。病気や害虫被害も多いため、徹底して対策することで甘いスイートコーンを皆さんにお届けしています。ぜひ食べてみてください。

農家
さん



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)

スイートコーン農家 こまき かつとし 小牧 克年さん(辛川)