

# とうもろこしごはん

知夫村学校給食共同調理場  
(食数 64食)

季節(夏)のごはんとして加えることができる一品です。  
食物繊維がたっぷりで、減塩な主食となっています。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	322kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	3.0g
カルシウム	6mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	9μg RE
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.1g
マグネシウム	32mg
亜鉛	1.5mg

## 材料(1人分)

精白米	...	70g	
強化米	...	0.24g	
精麦	...	5g	
とうもろこし(生)	...	40g	・ ・ ・ そぎ切り
清酒	...	2.5g	
だし昆布	...	0.2g	
有塩バター	...	2g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 精白米、強化米、精麦は洗い、ザルにあげて水気を切る。
- 2 とうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。(芯は捨てない。)
- 3 炊飯器に、1や水、だし昆布や清酒を入れ、その上に2と芯、有塩バターを入れて40分位浸水させる。
- 4 3を炊く。
- 5 炊きあがったら昆布と芯を取り出し、軽く混ぜてから茶碗に盛る。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

夏の主食として楽しめる一品です。

とうもろこしの生を使用するときは、芯を捨てないでごはんと一緒に炊き込むことで、芯からでるとうもろこしの甘味とうま味をごはんにしみこませることができます。

また、有塩バターの活用は、香りや風味を生かしながら減塩することが可能です。

## 学校給食献立例



・とうもろこしごはん ・牛乳 ・メルフライ ・ドレッシング和え  
・じゃがいものカレー風きんぴら ・みそ汁 ・巨峰