

~とうもろこし~

園芸科の野菜・果物紹介~第2号~

食物繊維が豊富!

実の皮に、セルロースが入っている。

旬:6月~9月中旬



世界三大穀物の1つ!

とうもろこし・米・小麦



ビタミンB1が豊富

エネルギーを全身に行き渡らせるために必要!

新鮮なとうもろこしの見分け方

・皮が濃い緑色のもの!

・ひげの根元が綺麗な黄色をしている!

夏といたら!!!焼きトウモロコシ レシピ紹介

【材料】 とうもろこし2本 有塩バター 10g

★醤油 大さじ1 ★砂糖 大さじ1/2 ★みりん 大さじ1/2

【作り方】

①とうもろこしの皮2枚を残し、ラップに包みレンジで3分加熱する。ひっくり返しさらに3分加熱する。

②★の調味料を混ぜる。

③フライパンにバターをいれ溶けたら、とうもろこしを入れる。

ほんのり色が付いたら★を加え、煮詰まり★が絡まったら完成

