

いんげんととうもろこしの炒め物

もう1品ほしいとき、
お弁当に彩りをプラス
したいときにおすすめ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

いんげんととうもろこしの炒め物



材料(2人分)

作り方

- いんげん…16本
- とうもろこし…1/4本
- ベーコン…2枚
- 塩こしょう…適量

- ① いんげんはガクと筋をとり、4cmほどの斜め切りにする。
- ② ベーコンは幅0.5～1cmほどに切る。
- ③ とうもろこしは皮ごと茹でて実をはずす(茹で方参照)。
- ④ フライパンを熱し、ベーコンを入れて炒め、いんげん、とうもろこしを加えてさらに炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を調える。

<とうもろこしの茹で方:レンジ>

とうもろこし(皮ごと)1本 *皮付きのまま加熱すると甘みが凝縮し、風味もアップ!

- ① とうもろこしの外皮を1～2枚残して皮をむく。
- ② 皮の上から、さっと水をかけてラップで包む。
- ③ とうもろこし1本(約210～250g)につき、レンジ(500W)で5分加熱する。

<実のとり方>

- ① 茹でたとうもろこしの実を、まずは包丁を使って1列だけそぎ落とす。次の列からは、親指の腹で縦に実をはずしていくと、きれいにはずすことができる。
※とうもろこし1本からとれる実の量は約半分。

栄養成分(1人分)

熱量…108kcal たんぱく質…3.3g 脂質…7.9g 炭水化物…4.8g(食物繊維…1.8g)
食塩相当量…0.7g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)