～健やかで　幸せな食卓を～
体にやさしい健(けん)幸(こう)レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。
土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材　とうもろこし
「うま味たっぷりとうもろこしピラフ」

【材料（４人分)】
米　２合
とうもろこし　１本（芯も使用）
グリーンピース　２０g
玉ねぎ、人参　４０g
ベーコン　２０g
コンソメ　小さじ1
バター　１０g
塩　　　小さじ2/3
コショウ　少々

【レシピ】
①生のとうもろこしは包丁で実をそぎ落とす。とうもろこしの芯は炊飯器で一緒に炊き込むのでとっておく。
②ベーコン、玉ねぎは１㎝の角切り、人参はとうもろこしと同じくらいの大きさの角切りにする。
③米２合、水を２合の目盛りまで入れ①と②、Ａの調味料を一緒に炊飯する。
④グリーンピースは２分ほどゆでておく。
⑤炊き上がったら、とうもろこしの芯を取り出す。グリーンピースを加え、全体をまぜる。

栄養成分（１人分）
エネルギー　275kcal
野菜の量　55ｇ
塩分　0.8ｇ

【ヘルシー食材で肥満予防！】
とうもろこしには体内の塩分を排出し、血圧を下げる働きのあるカリウムが豊富です。
芯の部分にはグルタミン酸などのうまみ成分を多く含みます。うま味は減塩による物足りなさをカバーしてくれるため、食材のうま味を上手に活用しましょう。

～保健推進員おすすめポイント～
炊飯器に具材を入れるだけで簡単に作ることができるので、お子さんと一緒に作るものおすすめです。バターを加えたことで、風味がよくなり、おいしさがアップします。グリーンピースはさっとゆでるか、電子レンジで加熱したものを炊きあがった後に加えることで、色よく仕上がります。とうもろこしの身をそぎ落とすときは包丁の扱いに十分気を付けて、芯を削りすぎないようにしてください。

右／菊地恵子さん
左／千葉愛子さん