

# とうもろこしと海苔がたっぷりサバご飯

## 材 料

乾燥とうもろこし	15 g
米	2合
鯖みそ缶	1缶 (150 g)
焼きのり	2枚
ごま油	大さじ2/1
塩	塩小さじ2/1



POP SPOON 代表 熊谷しのぶ  
(マタニティフードアドバイザー/栄養士)  
☆監修レシピです☆

## つくりかた

### POINT

乾燥とうもろこしを3時間以上水に浸けておく

- ① 米を洗い20分以上浸水させ、水気を切り炊飯器に入れる
- ② 水気をきったとうもろこしと鯖味噌缶の汁だけを入れ、焼きのりを3~4 cmくらいの大きさに手でちぎり入れ、水を2合の目盛りより1ミリほど少なく入れ炊飯する
- ③ 炊いたら鯖の身とごま油と塩を入れ混ぜ、完成



コーン

《便秘の予防、大腸がんの予防、高血圧や肥満、糖尿病の予防に効果》  
とうもろこしは米、小麦と並ぶ「世界三大穀物」の1つで糖質、ビタミンB1、B2、E、リノール酸、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄分と重要な栄養素がたくさん入っています。  
バターコーン、混ぜごはん、天ぷらなどに。

# SHOKURAKU Instagram投稿してね♡