

旬野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

夏休みのランチに!
簡単ですので、お子様と一緒に作ってみてください♪

とうもろこしたっぷりの ロールサンド

材料 (2人分)

とうもろこし 40g (1/4本くらい)
食パン (8枚切り) 2枚
クリームチーズ 10g
※常温でやわらかくしておく

作り方

- ① とうもろこしは薄皮を2、3枚残してむき、ひげ根を切り、鍋に水を入れてゆで、皮ごと冷まして芯から身を外す。
- ② 食パンは耳を切り、パンの耳1/2枚分を細かく切り、①とクリームチーズと一緒に混ぜ合わせる。
- ③ ラップにパンをのせ、パンの上に②をのせラップでしっかり巻いて、ラップの端をねじって縛り、半分にカットして出来上がり。

※分量や味付けはお好みで調整してお楽しみください♪



ちばの
やさいの
こと



千葉県内の主な産地

山武市、銚子市、旭市、横芝光町

とうもろこしの上手な保存方法

保存する場合は、切り口を水につけるか新聞紙を水に含ませてしっかりくるみ冷蔵庫の野菜室で保存します。

しかし、収穫後の成分変化が激しいので、入手したらすぐゆでたり、焼いたりする処理をしましょう。食べきれない場合は、ゆでたものを冷凍しておくとう重宝します。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

出典：ちばの野菜伝道師おすすめレシピ

レシピ作成・取材協力：クチーナ・トキオネーゼ・コジマ小嶋正明

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>