

◎メニュー名：とうもろこしのガーリックソテー

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分

分量目安：4人分

エネルギー：69kcal(1人分)

食塩相当量：0.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブオイル	オレイン酸	アミロイドβの蓄積を防ぐ	・・・認知症予防
とうもろこし	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
粉チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
とうもろこし	1本 (300g)
オリーブ油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	少々
粉チーズ	小さじ1
パセリ (乾)	(お好みで) 適量



作り方

①とうもろこしは皮をむき、ラップで包み、電子レンジで加熱する（600W約4分30秒）。長さを3等分に切り、縦4等分のスティック状に切る。
②フライパンにオリーブ油・おろしにんにくを入れて弱火にかけ、①のとうもろこしを実が下になるように入れ、焼き色をつける。
③②にコンソメ顆粒・塩を加え、全体に絡めるように炒める。
④皿に盛り付け、粉チーズを全体にかけ、お好みでパセリをちらす。

パーフェクトレシピポイント

とうもろこしは食物繊維を多く含む食材です。食物繊維は腸内環境を整え、便秘対策など、健康や美容に働きかけてくれます。
粉チーズはカルシウムを多く含み、骨粗しょう症対策などに働きかけてくれます。粉チーズはカルシウム摂取におすすめなちよい足し食材。
サラダやスープなど普通の食事にふりかけることでカルシウムの摂取量を補うことができます。