

7月

第32回

夏木立の緑濃く、木漏れ日も輝くころとなりました。  
皆様、いかがお過ごしでしょうか。

～7月の炊き込みごはん「とうもろこしごはん」～  
とうもろこしの芯のまわりの実を包丁で切りおとします。  
目安として米2合に、とうもろこしが1本あれば具たくさんで美味しいですよ♡  
※芯も一緒に加えて炊くと、ダシが出ます。

味付…酒  
しょうゆ) 各大さじ1

「もずくスープ」

生姜のしぼり汁を加えてすっきり仕上げ、

ネギやゴマなどの薬味を合わせるのがおすすめです。

下ごしらえは薬味だけなので簡単! ゴマ油をおとせば中華風!

「とうもろこし効能」

炭水化物ではありませんが、ビタミンB1・B2・Eなどのビタミン群、  
カリウム、マグネシウムなどの各種ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。  
世界三大穀物と言われるのも納得の栄養化であり、  
エネルギー源としても優れています。

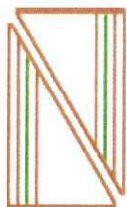
「もずく効能」

- ・体に入ってくる異物を退治して免疫力アップ
- ・胃の健康を保つ(ピロリ菌が胃壁に付着することを防ぐ)
- ・腸を整え、便秘・下痢の解消
- ・痛風予防(酸性尿の改善)

食品効能成分抜粋  
白ごはん.com参照及び  
抜粋

本格的な夏を迎えましたが、暑さに負けず

夏を乗り切りましょう!



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 堤・新開