

材料(2人前)

とうもろこし	……	1本
米	……	1合
カレー粉	……	小さじ1/2
ソーセージ	……	3本
しょうゆ	……	小さじ1

簡単♪ 天かすや青のりを最後に加えたり、
ちよいとし しょうゆを麵つゆに変えて、和風に
アレンジ アレンジしてもGOOD!

一言メモ とうもろこしの栄養素

とうもろこしは、でんぷんや食物繊維、
ビタミンB1やB2を含むので、熱い夏
を乗り切るのにぴったりの野菜です。
時間とともに甘味も栄養も落ちていく
ので、できるだけ早く調理しましょう。

- ① 米は研いで、ザルにあげておく。
- ② とうもろこしは包丁で実をそぎ取る。
ソーセージは輪切りにする。
- ③ 炊飯器に①と1合分の水を入れ、②と
カレー粉、とうもろこしの芯を入れて
炊く。
- ④ 炊けたら芯を取り出し、しょうゆを
回しかけてふんわりと混ぜる。

1人分
エネルギー 455kcal
塩分 1.0g



カレーピラフ

とうもろこしの

下野市の
採れたて
野菜レシピ

選び方の ポイント

粒が隙間なくぎっしりしているものが良品です。 外側の葉が濃い緑で、
ひげが茶褐色でみずみずしいもの、 軸の切り口が新鮮なものを選びましょう。

朝ごはん 食べていますか？

食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



ステップ 1

まずは朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう。
朝起きてすぐで
なくても、9時
までに食べればOK!!

ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

主食：
「ごはん」(おにぎり)
「パン(菓子パン以
外)」 「麺」
など

副菜：
「野菜」「海藻」
(みそ汁、スープ、サラダ)
など

主菜：
「肉類」「魚類」「卵」
「豆製品」
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

