

→今月の【 簡単レシピ 】2026/8月更新

旬のトウモロコシはおやつに最適！ ～ですが、茹でる以外でどんな食べ方ができるのかしら？ということ、今月はトウモロコシのアレンジレシピをご紹介します。野菜と一緒に、お食事として、トウモロコシを味わってみませんか？

簡単レシピ 『とうもろこしのアレンジレシピ』



【材料 2人分】
春巻の皮 6枚(66g)
とうもろこし 1本(正味100g)
むきエビ 100g
玉ねぎ 100g
大葉 2枚
生姜 2g
料理酒 小1(5g)
片栗粉 小1(3g)
こしょう 少々
水溶き片栗粉
揚げ油

作り方

栄養量(1人分) エネルギー 250kcal 塩分0.7g

- ①とうもろこしは皮付のまま(剥いてあればラップで包む)、電子レンジ500Wで5分程加熱し、取り出して粗熱を取る。冷えたら皮を剥いて縦に立てて包丁で粒をそぎ落とす
- ②ボールにみじん切にしたむきエビ、玉ねぎ、大葉、生姜を入れ、調味料を加えて粘りが出るまで混ぜる
- ③②に①を加えて6等分にし、春巻の皮で包んで水溶き片栗粉を塗って綴じる
- ④揚げ油170℃できつね色になるまで揚げる

とうもろこしのサラダ



【材料 2人分】
豚しゃぶ肉 100g
とうもろこし 1本(正味100g)
オクラ 4本(40g)
水菜 1/2P(50g)
胡瓜 1/2本(70g)
マヨネーズ 大1(12g)
酢 大1(15g)
濃口醤油 小1/2(3g)
甜麺醤 3g
炒りごま 5g

作り方

栄養量(1人分) エネルギー 202kcal 塩分0.6g

- ①とうもろこしは皮付のまま(剥いてあればラップで包む)、電子レンジ500Wで5分程加熱し、取り出して粗熱を取る。冷えたら皮を剥いて縦に立てて包丁で粒をそぎ落とす
- ②豚しゃぶ肉は熱湯でゆでて加熱し、冷水で冷ます
- ③オクラはヘタを取って薄いスライス切、水菜は2cm長、胡瓜は千切にする
- ④ボールに①、水気を切った②、③を加えて軽く混ぜ、調味料を加えて和える