

## とうもろこしのディップソース



### 栄養価(①の場合)

エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.3g  
 脂質 5.6g、食塩相当量 1.6g

### 材料(2人分)

とうもろこし 2本 (各ディップに1/2本分=90g 使用)

#### 【ディップ①】

◎バター 5g  
 ◎食塩 1.5g

#### 【ディップ③】

☆食塩 1.5g  
 ☆クミン 少々

#### 【ディップ②】

■バター 4g ■パプリカパウダー 0.3g  
 ■玉葱 25g ■ターメリックパウダー 0.3g  
 ■ナツメグパウダー 0.2g  
 ■カイエンペッパー 0.2g  
 ■カルダモン 0.2g  
 ■食塩 1.5g

### 作り方

1. とうもろこしは皮とひげを取って鍋に入れ、かぶる位の水と落し蓋をして中火にかける。沸騰しないように5分程茹で、粒がぷっくり膨らみ黄色く鮮やかになったらザルにあけて冷まし、包丁で身を削るようにして実を外す。ゆで汁はとっておく。
2. フードプロセッサーにとうもろこしとゆで汁を入れて攪拌したら3等分に分ける。
3. 3種類のディップを作る。

#### 【ディップ①】

鍋にバターを入れて溶かし、2と食塩を加えて味を整える。

#### 【ディップ②】

鍋にバターとみじん切りした玉ねぎを入れて火にかけ、弱火で焦げないようにあめ色になるまで炒める。

2、パプリカ、ターメリック、ナツメグ、カイエンペッパー、カルダモン、食塩を加えてよく混ぜる。

#### 【ディップ③】

鍋に2を入れて火にかけ、食塩とクミンを加えて味を整える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
 情報  
 レシ  
 ピー  
 ー