

# FRESH BABY CORN

フレッシュ  
ベビーコーン

レシピBOOK



◀ベビコーンちゃん

中華だけ  
じゃない!

いろいろ使える  
プチ  
レシピ



かんたん!

べんり!

おいしい!

Recipe  
01

# フレッシュベビーコーンと ベーコンのカラフル バターしょう油炒め

## 材料(2人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| ベビーコーン    | 適量     |
| 赤パプリカ     | 1/4コ   |
| ピーマン      | 1コ     |
| セロリー      | 1/2本   |
| しめじ       | 1/3パック |
| 厚切りベーコン   | 1枚     |
| バター       | 15g    |
| サラダ油      | 小さじ2   |
| しょう油      | 大さじ1   |
| 塩・粗びきこしょう | 少々     |

## 作り方

- ①ベビーコーンは斜め半分に切り、  
その他は細い目の乱切り、しめじ  
は小房に分けます。
- ②ベーコンは一口大に切ります。
- ③フライパンにバターとサラダ油を  
熱し①と②を炒め、塩、こしょうを  
ふり仕上げにしょう油を加えます。

## ポイント

- ・火の通りにくい物から炒め  
ます。
- ・炒め物は手早く短時間で  
火を通しましょう。
- ・バターとサラダ油を使うこと  
で、香ばしさと風味が良く  
なります。

# フレッシュベビーコーンの 極旨塩茹で



材料(2人分)

ベビーコーン  
塩

適量  
小さじ1

## 作り方

- ①ベビーコーンに塩をまぶし2分程おきます。
- ②沸騰したお湯の中に①を入れ約3～4分間茹でます。

## ポイント

- ・先に塩をまぶすことで程よい塩加減になります。
- ・茹で上がっても冷水に取りません。
- ・お好みでゆであがったベビーコーンに塩をふりかけてもいいです。

Recipe  
03

# フレッシュベビーコーンの 彩りサラダ



## 材料(2人分)

|            |      |
|------------|------|
| ベビーコーン     | 適量   |
| レタス        | 3枚   |
| きゅうり       | 1/2本 |
| 紫玉ねぎ       | 1/4コ |
| 赤パプリカ      | 1/6コ |
| 生ハム        | 適量   |
| 塩          | 少々   |
| お好みのドレッシング |      |

## 作り方

- ①ベビーコーンは約3分間塩ゆで、そのまましくは、縦に半分に切ります。
- ②レタスは一口大、きゅうりと玉ねぎは薄切り、パプリカは小切りにして水にさらします。
- ③器に水切りした②と生ハムを盛り、①を飾ります。

## ポイント

- ・ベビーコーンはフレッシュな内に茹でましょう。
- ・レタス類は水にさらす事でシャキシャキ感を出します。
- ・ベビーコーンはどんなドレッシングにも合います

Recipe  
04

# フレッシュベビーコーンの 豚肉巻き

材料(2人分)

|        |       |
|--------|-------|
| ベビーコーン | 適量    |
| 豚薄切り肉  | 8枚    |
| さやいんげん | 6本    |
| 人参     | 5cm長さ |
| 小麦粉    | 適量    |
| サラダ油   | 大さじ1  |
| 塩・こしょう | 少々    |

## 作り方

- ①ベビーコーンは電子レンジ(600w)に2分間かけます。
- ②さやいんげんの筋を取り半分に切り、人参は細切りにします。
- ③豚薄切り肉を縦に2枚並べ塩、こしょうをして①と②を置き巻き小麦粉をまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③を転がしながらこんがりと焼き一旦取り出します。
- ⑤④のフライパンにタレを入れ煮詰め④を戻し、味をからめます。
- ⑥器に3等分に切った⑤を盛り、付け合わせを添えます。

## ポイント

- ・小麦粉をまぶすことで肉がはがれにくく、タレにほんのりとろみを付けます。
- ・肉巻きは巻き終わりから
- ・ベーコンや牛薄切りにでも美味しくできます。

### <タレ>

- ▶しょう油 酒・みりん 各大さじ2
- ▶砂糖 大さじ1

Recipe  
05

# フレッシュベビーコーンと 海老のペペロンチーノ

## 材料(2人分)

|          |      |
|----------|------|
| ベビーコーン   | 適量   |
| 玉ねぎ      | 1/2コ |
| 海老       | 10尾  |
| グリーンアスパラ | 2本   |
| プチトマト    | 6コ   |
| ブラックオリーブ | 適量   |
| スパゲッティ   | 140g |
| ニンニク     | 1片   |
| 輪切り赤唐辛子  | 1本分  |
| オリーブ油    | 大さじ1 |
| 薄口しょう油   | 小さじ2 |
| 塩・こしょう   | 少々   |

## 作り方

- ①ベビーコーンは斜め半分又は縦半分に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②海老は殻と背ワタを取り茹で、グリーンアスパラは3cm長さに切り茹でます。
- ③鍋に水と塩を入れ沸騰させスパゲッティを茹でます。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ薄切りしたニンニクと赤唐辛子を炒め香りを出します。
- ⑤④に①と②を入れ炒め、③を加え混ぜ薄口しょうゆ、塩、こしょうで味付けします。
- ⑥器に⑤を盛り4等分したプチトマトとブラックオリーブをトッピングします。

## ポイント

- ・海老は下茹でする事で臭みを取り、グリーンアスパラは綺麗な色に仕上がります。
- ・ニンニクと赤唐辛子は焦がさないようにオリーブ油に香りを付けます。
- ・スパゲッティはアルデンテに茹でます。