

【コーンボール】レシピ

【材料 4人分】

豚赤身ひき肉	200g	
ホールコーン	200g	
玉ねぎ	160g	
バター	小さじ2	
片栗粉	小さじ4	
レタス	適量	
A	トマトケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	パン粉（生）	大さじ6



栄養価一人分

エネルギー：194kcal

タンパク質：12.6g

脂 質：5.5g

食塩相当量：0.8g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒めて冷ます。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ①を加え混ぜ、12等分して丸めておく。
- ④ ホールコーンは、水気をよく切り片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ラップを12枚用意して④を広げて③を1個ずつのせてラップで固く包む。
- ⑥ 電子レンジ（500W）で⑤を4分程度、中に火が通るまで加熱し、粗熱が取れたらラップをはずす。
- ⑦ 器にレタスを敷き⑥をのせて出来上がり。

- 電子レンジを使うことで、簡単手軽に作ることができます。
- 付け合わせにトマトをつけました。
- コーンは甘く感じます。こしょうでアクセントをつけてもいいです。
- 豚肉には、ビタミンB群や亜鉛、鉄分なども豊富に含まれています。暑い夏におすすめの食材です。



旬のコーンは、甘くておいしいチーヌ！

