



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

アレンジも楽しめます。
ニンニク、ショウガを加えて
中華風、コンソメで洋風にも。

今月の食材



スイートコーン



スイートコーンのヘルシーナゲット

【材料】(4人分)

スイートコーン……………1本
タマネギ……………1/4個
木綿豆腐……………1丁
鶏むねひき肉……………250g
卵……………1個
片栗粉……………大さじ3
塩・コショウ……………少々
サラダ油……………適量

【作り方】

- 1 スイートコーンは、皮付きのままラップをせずに電子レンジで約5分(600W)加熱し、皮をむき、実をそぎ落としておく。
- 2 タマネギは細かいみじん切りにする。
- 3 木綿豆腐は適当な大きさにちぎり、キッチンペーパーに包んで、しっかり水気を切っておく。
- 4 ボウルに2、3、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩・コショウを入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- 5 4に、粗熱を取った1を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- 6 フライパンに、サラダ油を1cmくらいの高さまで入れて加熱する。
- 7 5を、スプーンを2本使って形を整えながらフライパンに落とし、揚げ焼きにする。
- 8 両面がきつね色になるまで、返しながら焼く。