



※写真はイメージです。

とうもろこしの食感がつくねとよく合います とうもろこし入りつくね

材 料 (2人分)

鶏挽肉	約250g	
とうもろこし	1/2本	
A	白ねぎ(みじん切り)	1本分
	おろし土しょうが	小さじ1
	卵	1個
	みそ	大さじ1・1/2
	片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ1	
大葉	2枚	

作り方

1. とうもろこしは包丁で実を切り取る。
2. 厚手のポリ袋に鶏挽肉と1のとうもろこしとAを入れ、袋の上から揉んでよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、弱めの中火にかける。
4. 2の袋の角を小さく切り、フライパンに5~6cmの大きさに絞り出し、スプーンの背で形を整えながら焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。
6. 器に大葉を敷いて盛り付ける。