

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月一品 つぶつぶコーンの肉団子

今回はトウモロコシが主役の主菜料理を紹介します。

トウモロコシは7・8月が旬で、糖質が主成分の食材です。胚芽部分にはビタミンB1、B2、Eを含み、リノール酸も多く血管を丈夫にし、動脈硬化予防に役立ちます。表皮には食物繊維が多く含まれています。



材料・分量(2人分)

ホールコーン	1/2缶
片栗粉	大さじ4
A	
鶏ミンチ	100g
おから	30g
白ネギ(みじん切り)	10g
酒	大さじ2
塩	2つまみ(0.6g)
B	
コショウ	適宜
しょうゆ	2g
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ4

作り方

- ①ホールコーンはざるにあげて汁をきり、ペーパータオルで水分をふき取る。ボウルにコーンと片栗粉を入れ、粒がばらばらになるまで混ぜる。
- ②別のボウルにAの材料をよく混ぜた後、Bの材料を入れ、まとまるまで手で練り、粘りを出す。
- ③②を食べやすい大きさにまとめ、コーンのボウルに入れ、表面にコーンをまぶし軽く握り、丸く形成する。
- ④耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分程度加熱する。
- ⑤好みでポン酢やケチャップをかけて食べる。

ポイント

ひき肉にひとつまみの塩を混ぜることで、より粘りができます。

最初は肉を握り込むように、少し粘りが出たら指先で強くグルグルかき混ぜるのがコツです。

1人分の栄養価

エネルギー
275 kcal

たんぱく質
13.2g

脂質
7.1g

食塩
0.9g

食物繊維
4.2g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。