

コーンと枝豆のチーズつくね

～夏野菜のうま味たっぷりでお手軽な1品～



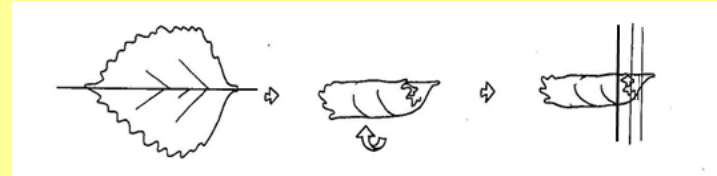
1人分 198kcal
塩分 0.5g

材 料 (4人分)

鶏ひき肉	280g	オリーブ油	小さじ1と1/2
コーン缶 (ホール)	100g	B [しょうゆ	大さじ1/2
枝豆 (冷凍)	50g		みりん
青じそ	8枚		
A [鶏卵	1/2個		
	粉チーズ		
	大さじ1と1/2		
こしょう	適量		

作り方

- ① コーンは汁気をきり、枝豆は解凍して、水気をきる。青じそは横半分に切り、丸めて太めの千切りにする。



- ② ボウルに鶏肉、①、Aを入れてよく混ぜ合わせる。肉に粘り気が出たら8等分にし、小判型にする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を並べて両面に焼き色をつける。
- ④ 焼き色がついたら蓋をし、3分くらい蒸し焼きにする。
- ⑤ Bを加え全体にからめ、器に盛り付ける。