

# 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～



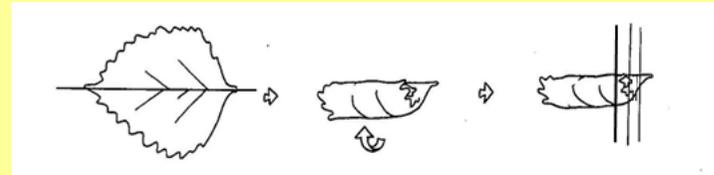
1人分 198kcal  
塩分 0.5g

## 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。