

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【コーンのぷちぷちバーグ】



Memo

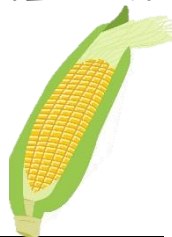
- *ハンバーグにコーンを入れることで、ぷちぷち食感をお楽しみいただけます。
- *豚肉にはビタミン B1 が多く、特に暑い季節におすすめです。

材料(4 人分)

- 豚ひき肉……………200g
- 玉ねぎ…小 1/2 個(60g)
- キャベツ……………1枚(60g)
- コーン……………小1缶(80g)
- 卵……………1個
- パン粉……………大さじ 6(20g)
- かたくり粉……………大さじ 1
- こしょう……………少々
- 油……………小さじ 2
- A
 - 砂糖……………小さじ 1
 - ポン酢しょうゆ…大さじ 3
 - 水……………大さじ 3
 - かたくり粉……………小さじ 1

作り方

- ①耐熱容器に A を混ぜ合わせ、電子レンジ強で、30秒加熱して混ぜ、同様にとろみがつくまで繰り返す。
- ②玉ねぎとキャベツは、みじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉、玉ねぎ、キャベツ、コーン、卵、パン粉、かたくり粉、こしょうを合わせてよく練り混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③をひとまとめのハンバーグ状にしてのせて焼く。蓋をして両面を焼く。
- ⑤粗熱がとれたら切り分けてお皿に盛り、上に①をかけて出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 182kcal	たんぱく質 12.3 g	脂質 10.4 g	炭水化物 12.9 g	食塩相当量 1.0 g
-------------	------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------