



野菜料理をプラス1品！

～コーンのこねこねつくね～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

とうもろこし	1本
キャベツ	60g
玉ねぎ	50g
鶏ひき肉	320g
しょうが	10g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
A	しょうゆ 大さじ1・1/3
	みりん 大さじ1
	酒 大さじ2
	砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①とうもろこしは皮をむき、ラップで包み、500Wの電子レンジで5分程度加熱する。冷めたら実を包丁で取り、細かくほぐしておく。
- ②キャベツ、玉ねぎはみじん切り、しょうがはおろす。
- ③ボウルに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまでこね、②と片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、1人4個になるように丸く成型する。
- ④フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を両面こんがり焼き、混ぜ合わせたAを入れ、よくからめる。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



生のとうもろこしとキャベツを使うので、食感がしゃきしゃきして、小さなお子さんにも食べやすいメニューです。お弁当のおかずにもいいですね！

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
261	16.2	13.3	15.7	10	1.0
kcal	g	g	g	mg	g