



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

コーンボール



◆材料（2人分）

トウモロコシ…1本
豚ひき肉…100g
タマネギ（みじん切り）…1/2個分
片栗粉…適量
酢じょうゆ…適量
練り辛子…適量

①ゴマ油小さじ2、ショウガ汁小さじ1、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4

◆作り方

- ①トウモロコシは長さを半分に切り、包丁で実をそぐ。
- ②タマネギはクッキングペーパーなどに包んで水けをしっかりとしほり、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ③ボウルにひき肉と①を入れて練り混ぜ、②を加えて混ぜる。6等分にして丸め、片栗粉をまぶして①を周りにつける。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、強火で10分蒸す。器に盛り、酢じょうゆと辛子を添える。

1人当たり 201kcal 塩分 1.4g 25分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

シシトウとエビの塩炒め



◆材料（2人分）

シシトウ…100g
エビ…200g
片栗粉…大さじ1
サラダ油…大さじ1
塩…少々

①酒小さじ2、コショウ少々
②ショウガ（みじん切り）1片分、
長ネギ（みじん切り）10cm分、
ニンニク（みじん切り）1片分
③酒大さじ2、塩小さじ1/2

◆作り方

- ①シシトウはへたを取る。エビは殻をむいて背わたを取り、①をもみこんで片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、シシトウを炒める。全体に油が回ったら塩を振って取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油小さじ2を足して中火で熱し、②を炒める。香りがたったらエビを炒め、火が通ったら②のシシトウを戻し、③を加えて手早く炒める。

1人当たり 211kcal 塩分 2.0g 20分