

| 料理名 | | モロコシボンバー | |
|----------|---------|---|--|
| 材料名 | 数量(4人分) | 作り方 | |
| ○とうもろこし | 2本 | ① とうもろこしは電子レンジ600wで5分あたため、実を外ほぐす。 たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ600wで1分加熱する。 ② ボウルに合びき肉、①のたまねぎ、★の材料を入れよくこねる。 ③ ①のとうもろこしの実を入れさっくり混ぜる。 ④ 空気を抜きながらハンバーグの形に成型する。(8個できます) ⑤ オリーブオイルをひき、④でつくったハンバーグの真ん中をくぼませ、中火のフライパンで両面を焼く。 オーブンで焼いてもよい。 | |
| 合びき肉 | 300g | | |
| ○たまねぎ | 1/2個 | | |
| ★ | | | |
| たまご | 1個 | | |
| パン粉 | 大さじ3 | 備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> シャキシャキのとうもろこしの食感がとてもおいしいです。 カレー味がとうもろこしとたまねぎの甘みに良く合い子どもはとても喜びます。 | |
| 牛乳 | 大さじ2 | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| カレー粉 | 小さじ2 | | |
| オイスターソース | 小さじ2 | | |
| 塩・こしょう | 適量 |  | |
| オリーブオイル | 適量 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

○かながわ産食材です。