



## 子どもも大好き! とうもろこし焼売

【材料】(2人分、8個)  
〈1人分 196kcal 塩分0.9g〉

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ●とうもろこし… 15g    | 調味料          |
| ●玉ねぎ…………… 20g   | ●オイスターソース    |
| ●豚ひき肉…………… 100g | ……小さじ2       |
| ●ホタテの缶詰… 15g    | ●ごま油…………… 少々 |
| ●焼売の皮…………… 8枚   | ●濃口しょうゆ      |
| 〈蒸す用〉           | ……小さじ1       |
| ●キャベツ…………… 30g  | ●片栗粉… 小さじ2   |
| 〈トッピング用〉        | ●砂糖 …… ひとつまみ |
| ●とうもろこし… 20g    | ●おろし生姜… 少々   |

# 恋する野菜

82

### 作り方

- 1 とうもろこしをゆで、芯から粒を外し、みじん切りにする。この時、トッピング用のとうもろこしを取り分けておく。
- 2 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 3 ボウルに①と②、豚ひき肉、汁を切ったホタテの缶詰、調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- 4 焼売の皮で③を包み、その上に①で取り分けておいたとうもろこしをトッピングする。
- 5 蒸し器にキャベツを敷き、中火で約8分蒸して完成。



## 学生



尚綱大学 生活科学部3年  
たなか あんな  
田中 安奈さん

とうもろこしには炭水化物、食物繊維、ビタミン類などたくさんの栄養が含まれています。お弁当のおかずにもおすすめです。とてもおいしいのでぜひ作ってみてください！

黄粒種であるゴールドラッシュなどのスイートコーンを7畝栽培しています。品質を高めるために、新しい栽培方法を取り入れるなど工夫しています。丹精込めたスイートコーンを、いろいろなレシピで食べてほしいです。



株式会社 葉ノファーム  
やの としや  
矢野 敏也さん(幸川)

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)