

## レンジで簡単♪コーンな焼売



## 作りかた

1. たまねぎをみじん切りしたボウルに豚挽き肉とAの調味料を全部入れて粘りが出るまでよくもみもみます。
2. 耐熱皿に食べやすい大きさに切ったキャベツを敷いておきます。
3. ①のタネを一口サイズに丸めてコーンをにぎるようにまぶして②の皿に並べます。12個くらいできるはずです。
4. ラップをふんわりとかけて **レンジ** **500W** **6~7分** 中まで火が通れば出来上がり！
5. 熱々をからし醤油で召し上がれ〜。

手動

レンジ

500W

加熱：約6~7分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

334kcal

塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分
豚挽き肉	150g
たまねぎ	1/2個(100g)
コーン(冷凍or缶詰)	200g
キャベツ	葉2枚くらい
A おろししょうが(チューブ)	小さじ1/2
A おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
A 中華だし	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
A 醤油	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A 塩・コショウ	少々

## 調理のコツ・ポイント

粒コーンは優しくつけているとボロボロ取れてしまうのでギュッと固めのおにぎりを握るようにまんべんなくつけたほうがいいですよ。

冷凍コーンのほうがつけやすいです。

その際は解凍や加熱はせずに、冷凍のまま使ってください。