

◎ スパイシー豚つくね◎

2022年7月のレシピ③
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

トウモロコシのプチプチしたみずみずしさが楽しい1品。
エスニックなイメージで大葉やバジル・ミントと一緒に食べると爽やかでおいしいですよ。

■材料（4人分）

豚ひき肉	300g
豚ロース薄切り	200g
玉ねぎ	1/2個
とうもろこし	1/4本
卵	1個
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1弱
黒コショウ	適量
片栗粉	大さじ1強
竹串	8本

付け合わせ野菜

レタス・大葉・バジル・パプリカなど、ミントもお勧め
スイートチリソース



1

玉ねぎは粗いみじん切りにする。豚ロースはせん切りにしてから粗いみじん切りにする。トウモロコシは皮をつけたまま茹で、必要量包丁で実をはずす。

2

全ての材料をボウルに入れ〈写真1〉粘りが出て均一になるまでよく混ぜる。
8個に分ける。手に油をぬり、丸くしたつくねを串にさして長く成形する。〈写真2〉

3

オーブンは230度に余熱を入れ、ガスオーブンなら13分・電気オーブンなら15分焼く。フライパンで焼く場合は薄く油をしき、弱中火で両面焼くとよい。

4

付け合わせの野菜をたっぷり一緒に盛り付ける。
スイートチリソースを添えとなおいしい。

■ポイント■

- ◆豚のひき肉だけでもできますが、肉を切って加えることで肉の食感が出ます。
- ◆付け合わせの野菜は巻いて食べたり交互に食べたり。大葉もバジルもダイナミックに添えてそのまま食べるのが良いようです。スイートチリソースはあったほうがおすすめですがない場合はケチャップやレモンを添えてもよいでしょう。
- ◆豚肉は疲労回復効果の高い食材。しっかり食べて夏バテ防止を心がけたいですね。



写真1



写真2