

「ゴールドラッシュ」 はりソーセージ

トウモロコシのレシピ



お肉に負けないコーンの
存在感が癖になる！

材料 (5 本分)

豚ひき肉	300g
塩	小さじ 1/3
トウモロコシ「ゴールドラッシュ」	1/2 本分
フレッシュハーブ	2g
片栗粉	大さじ 1
ローズマリー	1 枝分

下ごしらえ

「ゴールドラッシュ」は、皮を 2、3 枚残した状態でラップにくるみ、電子レンジ (600W) で 3 分間加熱する。冷めたら実をはずしておきます。

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉半分と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。次にひき肉の残り半分を加えて軽く混ぜます。
- ② 1 に「ゴールドラッシュ」とハーブ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、5 等分にして細長くソーセージの形を作ります。1 本ずつラップでくるみ、電子レンジ (600W) で 1 分間加熱します。
- ③ フライパンに小さじ 1 程度の油をひきます。2 を入れて、転がしながら焼き色がつくように焼きます。ローズマリーも入れて香りをつけます。