

「ゴールドラッシュ(R)」と  
ミートボール、  
ミニトマトのオイル焼き

トウモロコシのレシピ



肉のうまみとコーンの甘みがぎゅっと  
濃縮された、食べ応えのあるグリル料理

## 材料（2人分）

スイートコーン「ゴールドラッシュ」1本  
ミニトマト……………12個  
バジル……………2枝分  
タマネギ……………1/4個(50g)  
合いびき肉……………150g  
トマトケチャップ……………小さじ2  
A 塩……………小さじ1/4  
L こしょう……………少々  
オリーブオイル……………大さじ2

## 作り方

- ① 「ゴールドラッシュ」はラップで包み、500Wの電子レンジで1分ほど加熱する。4等分に輪切りして、芯を少し残して幅3cmのそぎ切りにする。
- ② タマネギは粗みじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉と【A】を加えて菜箸でさっくりと混ぜる。
- ③ 耐熱容器に(2)を菜箸で軽くまとめながらところどころ入れ、空いたところにミニトマトとバジル、(1)を入れる。
- ④ オリーブオイルを回しかけ、オーブントースターで15分ほど焼く(途中、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる)。