

とうもろこしの卵とし



材料 (4人分)

- とうもろこし 1本
- かつお昆布出汁 300ml
- 塩 ひとつまみ
- 卵 3個
- 鶏ひき肉 60g
- ◆塩 小さじ1/2
- ◆みりん 小さじ1・1/2
- 小ネギ 5本程度

作り方

1. とうもろこしは3~4つに切り、包丁で実をそぎ取る。小ネギは小口に切る。
2. 鍋に出汁と塩、とうもろこしの芯と実を入れて火にかける。沸騰したら5分、蓋をして中火で加熱する。
3. ボウルに卵を割り入れ、◆を加えて泡立てないように静かに混ぜる。
4. 2の芯を取り出し、鶏ひき肉を加える。ほぐしながら加熱し、火が通ったら3を加える。

5. かるく混ぜ蓋をし、弱中火で2分加熱する。全体がゆるく固まったら器に盛り、小ネギを散らす。

ワンポイントアドバイス

・とうもろこしは鮮度が落ちやすい野菜で、収穫された時点からどんどん甘みが薄れていってしまいます。購入したらすぐに加熱しましょう。