

コーンな料理を待っていた！？

とうもろこしと 鶏肉のてりやき

〈材料 2人分〉 1人当たり 302kcal

とうもろこし	1本
とりもも肉	1枚
ごま油	小さじ2
粗びき黒こしょう	少々
小ねぎ（小口切り）	適量

みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ1



コーンな料理を待っていた！？

とうもろこしと鶏肉のてりやき

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【下準備・切り方】

とうもろこしは皮をむいてラップで包み

電子レンジ（600W）で3分程加熱して粗熱をとる

とうもろこし：横3等分にしたものを縦に4等分にする

とりもも肉：一口大に切る

コーンな料理を待っていた！？

とうもろこしと鶏肉のてりやき

🍅🥬🍄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① フライパンにごま油をいれ 中火に熱する
- ② とりもも肉を皮目から入れて両面焼く
- ③ とりもも肉をフライパンの端によせてとうもろこしを入れ
蓋をして3分蒸し焼きにする

コーンな料理を待っていた！？

とうもろこしと鶏肉のてりやき

🍅🥬🧄🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ 蓋を取り フライパンに多く油が残っていたら
キッチンペーパーで吸い取る
- ⑤ みりん・しょうゆ・料理酒を加えてからむまで炒める
- ⑥ 粗びき黒コショウを振り 小口切りにした小ねぎを飾って完成

おまけにもう一品！

とうもろこしのかき揚げ

〈作りやすい量 約3個分〉

3個分 241kcal



とうもろこし 1/2本 (約100g)

小麦粉 大さじ2

水 大さじ1.5

揚げ油 適量

おまけにもう1品！

とうもろこしのかき揚げ

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① とうもろこしを包丁で削ぎ くっついた粒を手でほぐす
- ② ボウルに水と振るった小麦粉を入れて混ぜ合わせる
- ③ とうもろこしを加えて混ぜる

おまけにもう1品！

とうもろこしのかき揚げ

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ④ 170度に熱した揚げ油に生地と合わせたとうもろこしを
大さじスプーン1杯分ずつ入れていく
- ⑤ 外側が固くなり油から浮いてきたらひっくり返し
両面がカリっとするまで揚げて完成