

【ライスコロケ】一人分

材料) ごはん 70g、人参 5g、玉ねぎ 10g、ケチャップ 4g、トマトピューレ 3g、粉チーズ 0.5g
小麦粉、パン粉、油、だし汁 (薄め)

作り方)

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひき、人参・玉ねぎを炒める。
- ②①の中にごはん、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズを入れる。味を調える。
味を調べたら、俵型にしていく。
- ③小麦粉をだし汁で溶き衣をつくる。俵型にしたごはん (ケチャップライス) につけ、パン粉をつける。
- ④170度の油で揚げる。

