**ライスコロッケ**



|  |  |
| --- | --- |
| 材料（2人分） | ・ご飯　350ｇ・たまねぎ　小1個・人参　50ｇ・ピーマン　小2個・うずら卵　10～12個　又は　チーズ・合いびきミンチ　100ｇ（調味料）・コンソメスープの素　大1・ガァリック娘　大1・ガーリック侍　大2・ケチャップ　　大1と1/2・水　少々・粉チーズ　大1・サラダ油　適量 |
| 調理方法 | ①　先にたまねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにしておく。うずらたまごも茹でる。②　フライパンにがぁりっく娘を入れ熱し、①の玉ねぎ、人参を入れよく炒める。次にミンチ肉を入れ、ガーリック侍（みそ）、ケチャップ、粉チーズなど入れよく炒めたところへ、ご飯を入れ再度炒めますが、チャーハンのようにしないで少しやわらかくするため、水50～70cc入れ、よくまぜ合わせて火を止める。③　ご飯が少し冷めたら、ラップの上に等分したご飯をのせ、真ん中にうずら卵又はチーズを入れて茶巾しぼりのようにして丸くまるめる。用意しているパン粉の中に入れ方を整える④　熱した油で揚げできあがり。 |
| コメント | ☆冷ごはんを上手に使って、チャーハンでなく少し軟らかく仕上げ、チーズでつなぎしたので定番のコロッケの手順ふまないで、簡単に出来上がった。☆主食、主菜になるので野菜たっぷりのサラダとスープをつけると一食のメニューになる。 |