

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



ライスコロッケ♪

作り方

- 1、鶏モモ肉は粗みじん切り、玉ねぎ、しめじ、ピーマンはみじん切りにする。
- 2、フライパンを熱し、鶏モモ肉、玉ねぎ、しめじ、ピーマンの順に炒め、塩こしょう、トマトケチャップで味をつけてから、ごはんを入れて炒め、チキンライスを作る。
- 3、お茶碗にラップを敷き、チキンライスのをのせて、真ん中にとろけるチーズを入れて、ボール状に包む。この時、強めに包んでおくことがポイント！
- 4、チキンライスボールを、小麦粉と水を同量で溶いたもの、パン粉の順にまぶし、180度の油で色よく揚げる。
- 5、お皿に盛り付け、カットしたトマト、ローズマリー、ケチャップ飾り完成♪

材料:

ごはん 茶碗1杯
 鶏モモ肉 50g
 しめじ 1/4株
 ピーマン 1/2個
 玉ねぎ 1/4個
 塩こしょう 少々
 トマトケチャップ 大さじ2
 とろけるチーズ 10g
 小麦粉 適量
 パン粉 適量
 揚げ油 適量
 トマト 小1個
 ローズマリーor バジル 少々

揚げたてのライスコロッケの中から、とろけるチーズが美味です♪
 衣には卵を使ってないので、卵アレルギーのお子様にも喜んでもらえる一品です！