

彩りおにぎりコロッケ

県産野菜をふんだんに使い、ご飯に細かく混ぜることで子どもでも食べやすいように工夫しました。トマトを加熱することで酸味を少なくしています。

野菜、肉も摂ることができて栄養満点！



○材料と分量(人分)

パックご飯 1個 鶏もも肉 50g
タマネギ 20g ニンジン 20g
ピーマン 半分 バター 10g(炒める用)
バター 10g(ソース用) 塩胡椒 適量
溶けるチーズ 適量 ケチャップ 大さじ3
トマトジュース(ピューレでも可) 200ml
トマト 中玉1個 コンソメ 小さじ1
薄力粉 適量 卵 1個
パン粉 適量 サラダ油 適量

○調理工程

- 1.鶏もも肉、タマネギ、ニンジン、ピーマンを細かく切る
- 2.フライパンにバターを入れ1で切った材料を塩胡椒をして炒める
- 3.鶏肉に火が通ったら、パックご飯をレンジで温め、フライパンに入れケチャップで炒める
- 4.おにぎりのように握って中にチーズを入れる
- 5.薄力粉と卵をつけ、パン粉をまぶして170℃の油で揚げる
- 6.トマトソースは、フライパンにバターを入れてタマネギを炒め、火が通ったらトマトジュースとコンソメを入れる
- 7.お皿に盛り付けてソースをかけて完成

○調理時間 30 分