

女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



第18回
子どもがよろこぶツナ入り
ライスコロケ
(遊佐支部蔵岡地区)

材料 (2人分)

- ・炊きたてごはん…茶碗2~3杯分
- ・ツナ缶…1缶
- ・タマネギ…1/4個
- ・ニンジン…1/3個
- ・プロセスチーズ…40g

(5mm角に切る)

・バター10g

- | | |
|-----|-----------------|
| A | ・ケチャップ…大さじ1と1/2 |
| | ・ウスターソース…小さじ1 |
| | ・カレー粉…小さじ1と1/2 |
| | ・塩・コショウ…少々 |
| 揚げ衣 | ・小麦粉…大さじ1 |
| | ・溶き卵…1個分 |
| | ・パン粉…1/2~1カップ |
| | ・揚げ油…適量 |



作り方

- ①ツナはざるに上げ、汁気を切っておきます。
- ②タマネギ、ニンジンは皮をむいてみじん切りにします。
- ③フライパンにバターを溶かし、タマネギがしんなりするまで炒めます。ニンジン、ツナを加え炒め合わせ、全体に火が通ったらごはんを加えさらに炒めて火を止めます。
- ④③にAの材料を全て加え、全体によく絡むよう混ぜ合わせたら、4等分にしてプロセスチーズを芯にして丸めます。表面に小麦粉を薄くつけて、溶き卵をからめ、パン粉を全体に、順につけていき、170℃の油でキツネ色になるまで揚げたら完成です。