


ピーマンとしらすのライスコロッケ



材料 【2人分】

ピーマン	2個
しらす	20g
ごま油	小さじ1
ごはん	200g
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ3
溶けるチーズ	20g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 293 kcal

 塩分 0.8g

1人分の野菜 20g

作り方

- 1) ピーマンは、荒みじん切りにする。
- 2) しらすは、サッと湯通しする。
- 3) フライパンにごま油を熱し、ピーマンとしらすを炒める。
- 4) 温かいごはん(3)とマヨネーズを混ぜ、冷ましておく。
- 5) フライパンにパン粉を入れ、ほんのりきつね色になるまで炒める。
- 6) 粗熱がとれた4)を食べやすい大きさに丸める。このときに溶けるチーズを中に入れる。
- 7) 6)に5)のパン粉をつける。
- 8) トースターで5～6分程度焼く。

Cooking Point

- ・ライスコロッケをトースターで焼くことで、揚げるよりもカロリーを抑えることができます。
- ・しらすの代わりにハム、コーン、桜えびも合います。
- ・ピーマンの苦みがごま油やマヨネーズで少なくなるので、ピーマンが苦手なお子様でも美味しく食べられます。



対象：ピーマンが
苦手な方