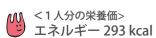




ピーマンとしらすのライスコロッケ



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





1人分の野菜 20 g

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) 温かいごはんに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。



対象: ピーマンが 苦手な方

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出来ます。
- ・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。