

ライスコロケ



<材料> 子ども 4人分

ごはん	茶碗 1杯
人参	1cmの輪切り 1枚
玉ねぎ	1 / 5個
切れてるチーズ	2枚
(ミックスチーズでも可)	
鶏ひき肉	30g
A [ケチャップ	大さじ 1
塩	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

(作り方)

- ① 人参、玉ねぎはみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ Aで味付けし、ごはんとチーズを加えて混ぜる。
- ④ 8等分にし、ボール状に丸める。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。