

牛ライスコロツケ

カレー風味の洋風炊き込みごはんがコロツケになりました。
みじん粉の独特の食感とラビゴットソースのシャキシャキ感がおもしろいお惣菜です。



エネルギー量	1,990kcal	原価	605円 <small>(ライスコロツケのみ)</small>	アレルギー	卵、小麦
食塩相当量	6.4g	想定売価	400円 <small>(1パックあたり)</small>	<small>表示義務のある特定原材料(7品目)に該当するアレルギー。</small>	

※エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。

材料

できあがり量 約1,000g



- A 炊き込みごはんの材料**
- 牛もも肉..... 135g
 - 米..... 250g
 - 水..... 300g
 - トマト..... 250g
 - 玉ねぎ..... 45g
 - にんにく..... 3g
 - トマトケチャップ..... 30g
 - バター(有塩)..... 5g
 - カレー粉..... 3g
 - 固形コンソメ..... 2g
 - チリペッパーソース..... 1g
 - 塩..... 3g



- B 衣液**
- 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 - 卵..... 60g
 - 水..... 120g
 - みじん粉..... 適量
 - 揚げ油..... 適量



- C ラビゴットソース(1パック分)**
- 赤ピーマン..... 60g
 - 黄ピーマン..... 20g
 - きゅうり..... 20g
 - 粒入りマスタード..... 8g
 - オリーブ油..... 20g
 - 塩..... 1g

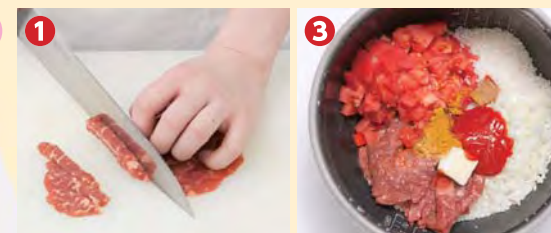
- 添え野菜(1パック分)**
- コーン..... 20g
 - バター..... 3g
 - サニーレタス..... 5g
 - キャベツ..... 15g
 - レッドキャベツ..... 15g

作り方

調理時間 約60分

1 炊き込みごはんの具材の準備

- ・牛もも肉スライス(バラ肉でも可)を5mm幅くらいに切る。
- ・トマトは1cmくらいのダイスカット。
- ・玉ねぎは5mm角くらいの粗みじん切り。
- ・にんにくはみじん切り。



2 米の準備

- 米を洗い、水けをきっておく。



3 炊く

- ①の具材と②の米に、Aの調味料と水を加えて炊く。



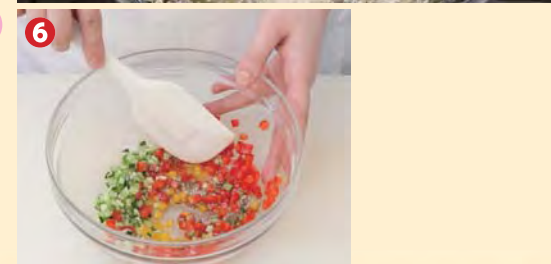
4 ボール状に丸める

- ③が炊き上がったたら1ケを55gずつのボール状に丸める。



5 衣をつけて揚げる

- ④を小麦粉、卵、水で作った衣液につけ、みじん粉をまぶしつけてから揚げる。



6 ラビゴットソースをつくる

- 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりはそれぞれ3mm角のダイスカットにし、調味料を加えて混ぜる。

7 添え野菜の準備

- ・コーンはバターでソテーする。
- ・サニーレタスは適当な大きさにちぎり、キャベツはせん切りにする。

料理のポイント

- みじん粉を使うので、カリカリした食感が長続きします。

ちょっとアレンジ

- コロツケを棒状に作り、ソースと一緒にレタスで包んで!! 手軽に食べやすく!