

具だくさんライスコロツケ



材料 (2人分)

所要時間 25分
費用目安 300円前後

ごはん	200g	ケチャップ	大さじ2杯
玉ねぎ	50g	A米粉	18g
コーン缶	90g	水	25g
ピーマン	23g	コーンフレーク	適量
鶏むね肉	50g		
塩	少々		
オリーブオイル	6g		
おろしにんにく	1g		

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにし、鶏むね肉は1口大に切り、塩をしておく
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、具材を炒めてからケチャップで味付けし、さらにごはんも加えてさらに炒める
- ③お好みの形に成形する
- ④Aで水溶き片栗粉を作り、サツとくぐらせて、細かく砕いたコーンフレークを付け、熱した油で色づくまで揚げる

(1人分)

エネルギー 280kcal

たんぱく質 9.7g

脂質 4.2g

炭水化物 46.7g

食塩相当量 0.8g

ポイント・アドバイス

小麦粉→米粉で、パン粉→コーンフレークで代用してライスコロツケを作ってみました♪
コーンフレークは同じ生産工程で、「小麦、乳成分、大豆、リンゴ、バナナ、キウイフルーツ、アーモンド」を含んだ食品を扱っている場合もあるので、小麦粉を使用していなくても、裏の表示を必ず確認してください！具材もカラフルで具だくさんなので、これだけでも満足できる1品です。好きな形に成形することでお子様にも喜ばれること間違いなし！衣は砕いたコーンフレーク以外に米パン粉などでも同様に作れます！
ぜひお子さんと一緒にお家時間で作ってみてください！