

ライスコロッケ

<材料>(6個分)

ご飯……………300g
キャベツ(芯含む)…80g
ピザ用チーズ……………50g
ツナ……………70g
顆粒コンソメ……………小1
塩・こしょう……………少々
薄力粉……………適量
パン粉……………適量
溶き卵……………1個
油……………適量
ケチャップ……………適量



揚げたてを半分に切って盛りつけると、中のチーズが出て見た目がとても美味しそう！
付け合わせにレタス・きゅうり・トマトを添えたり、ソースのかけ方を工夫したいすると、華やかになります。



<作り方>

●下準備

※キャベツは細かくきざみ、電子レンジで1分30秒(600W)加熱する。

①ボウルにご飯、ツナ(油をきる)、レンジで温めたキャベツ、顆粒コンソメ、塩・こしょうを入れて混ぜる。

②6等分して、ラップにのせてチーズを包むように丸く成型する。

※チーズがはみ出さないように

③薄力粉、卵、パン粉の順につける。

④きつね色になるまで180℃で揚げる。

ここが食品ロス削減ポイント!

残りご飯、備蓄食材にしたけれど使い忘れてしまいそうなツナ缶、捨ててしまいがちなキャベツの芯を使用しています。

