



ライスコロッケ



材料（2～3人分）

材料名	数量
レトルトカレー	1袋
パン粉	30g
ごはん	1合(300g)
とうもろこし(コーン缶)	50g
粉チーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

作り方

【1】

フライパンにパン粉を入れ、中火で乾煎りする。
ほんのり茶色になったら2、3分炒めてお皿に取り出し、粗熱をとる。

【2】

そのままフライパンにボンカレーを入れ、焦げないように混ぜながら温める。
沸騰して3分ほど加熱し、2/3くらいの量になるまで煮詰める。
とうもろこし、粉チーズを入れて混ぜる。

【3】

ボウルに温かいごはんを入れ、フライパンのカレーを加えて混ぜる。
手でゴルフボール大にまとめたら、パン粉をまぶす。
お皿に盛り付けてケチャップを添える。

