



【ライススティック】



松田 香里 (まつだ・かおり) さん

材料 (4本分)

米	1 合 (150g)	ケチャップ	大さじ 3
ミックスベジタブル	50g	コンソメ ^{かりゅう} 顆粒	小さじ 1
ベーコン	50g	パン粉	適量
棒チーズ	4 本 (40g)	小麦粉	適量
卵	2 コ	サラダ油	適量
バター	8g		

手順

- (1) ご飯を炊く。
- (2) ベーコンは 5 ミリ幅に切る。
- (3) フライパンにバターを入れて中火で熱す。
 バターに火が通ったら、ミックスベジタブル、ベーコンを入れて炒める。
 全体に火が通ったら、火を止めてご飯を入れて混ぜ合わせる。
 そこにケチャップ、コンソメを入れてさらに混ぜ合わせ、4 等分に分けておく。
- (4) ライススティックのタネを 4 つ作っていく。
 ラップに 4 等分にした (3) を広げ、真ん中にチーズをのせて包み込むように、棒状に形を整える。
- (5) ライススティックのタネに、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170 度のサラダ油で揚げていく。
 全体がきつね色になったら完成。