

みかんのライスコロケ

1人分 555Kcal



【材料 (4人分)】

米	2C
みかんジュース	533cc
玉ねぎ	150g
人参	80g
あさり缶詰	小1缶
チキンブイヨン	1個
バター	大2
冷凍グリーンピース	大4
マーマレード	大4
溶けるチーズ	適量
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ペビーリーフ、ラデッシュ	適量

【作り方】

- ①フライパンに、バターを入れ玉ねぎと人参のみじん切りを炒め、更に洗い米も加えて炒め炊飯器に入れる。
- ②①の中にみかんジュース、あさり缶詰チキンブイヨンを入れて炊く。
- ③②が炊き上がれば冷凍グリーンピースとマーマレードを加えさっくり混ぜ蒸らす。
- ④③を等分しておにぎりを作り、中心に溶けるチーズを入れる。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉を付け10分置き油でカラッと揚げる。
- ⑥好みの野菜と共に盛る。

- * ビタミンCやタウリン摂取出来る。
- * 果汁100%みかんジュース使用。
- * 手作りマーマレード使用。