



～おいしいふくい食べきり運動～

余ったご飯と野菜で簡単に！

ご飯と冷蔵庫にあるものだけでも、ひと手間かければ、いつもとは違ったちょっとごちそう風のメニューが完成です。

余ったご飯で リゾットコロッケ

★レシピ提供
ピストロ ふう・あ・ふう
オーナーシェフ
池田 雅直さん



材料・4人分

余った野菜のみじん切り
(にんじん、玉ねぎ、ピーマンなど) ……120g
冷ご飯…………… 茶碗2杯分
牛乳…………… 200cc
ビーフブイオン(粉) …… 適宜
塩、こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 少々
小麦粉、卵、パン粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量

作り方

- ① 野菜のみじん切りとサラダ油を鍋に入れ、弱火で炒める。
- ② ①に冷ご飯と牛乳を入れ中火にし、水分がなくなるまでよく煮る。(途中、ビーフブイオン、塩、こしょうで調味する。)
- ③ ②をバットに入れ冷まし、丸いピンポン玉に整形し、小麦粉、卵、パン粉を付け、揚げ油180度で色よく揚げる。
- ④ 好みでケチャップ、マヨネーズを添える。

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索