



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

レトルトソースで簡単リゾットを作って
ライスコロッケにしたらお洒落で食べやすく、
お弁当屋パーティにもぴったりです。

レトルトで簡単！ リゾット風ライスコロッケ

必要時間

🕒 20分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
696 kcal	32.6g	3.8g	16.5g	80.2g	2.3g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

ごはん 200g
玉ねぎ 1/4個
マッシュルーム 50g
※しめじや椎茸でもOK
にんにくチューブ 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
カルボナーラソース(1人前)
..... 1袋
粉チーズ 大さじ1
モッツアレラチーズ 30g
塩、こしょう 各少々

小麦粉

溶き卵

パン粉

揚げ油

トマトケチャップ

セルフィーユ

レモン

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは縦半分に切ってスライスします
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと①を加えて中火で炒め、カルボナーラソースを加えます。 **IH POINT 01**
- ③ ②にごはんを加えて全体を混ぜ、汁気がなくなればスイッチを切り、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、バットに取り出して冷まして8等分にします。
- ④ モッツアレラチーズを8等分に切り、③で包んで丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の揚げ油で、箸でゆっくり転がすように揚げます。 **IH POINT 02**
- ⑤ 器に盛り付けて、トマトケチャップ、セルフィーユ、レモンを添えます。



IH料理のコツ

IH POINT 01



IHは底面均一加熱、鍋全体に広げて軽く混ぜれば、重いフライパンを振らなくてもむらなく炒まります。

IH POINT 02



IHの温度センサーを使えば、一定温度で表面がカリッと揚がります。