

メニュー名

ライスコロケ

学校名: 東京農業大学第一高等学校

氏名: Aさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

いつもご飯を作ってくれるお母さん、お父さんに感謝の気持ちを込めて作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
オリーブオイル	適量	①鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ、ニンニクの香りが出たら、トマトのホール缶を入れる。 ②塩コショウで味付ける。 ③10分煮つめる。 ④ご飯にケチャップを混ぜ、ラップで丸める。 ⑤④の真ん中にモzzarellaチーズを入れ、包む。 ⑥⑤を小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃で揚げる。 ⑦きつね色になったら取り出す。 * point * チーズが溶けるよう、中までしっかり火を通す。 ⑧10分煮詰めたトマトソースをかけ、粉チーズとバジルを乗せ、完成。	20分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
ニンニク	2かけ		
トマトのホール缶	1缶		
塩コショウ	少々		
ご飯	適量		
ケチャップ	適量		
モzzarellaチーズ	1口サイズを2つ		
小麦粉	適量		
卵	1個		
パン粉	適量		
粉チーズ	適量		
バジル	2枚		