

Recipe:
ライスコロケのトマトソースかけ



sakae's ouchi cafe

材料

- トマトソース (作りおき量)
- ・ トマト ... 300g
- ・ にんにく ... 1片
- ・ オリーブ油 ... 大さじ2
- ・ 玉ねぎみじん ... 1/2個
- ・ セロリ茎みじん ... 1本
- ・ ローリエ ... 1枚
- ・ 白ワイン ... 大さじ2
- ・ 塩 ... 小さじ1/2
- ・ さとう ... 小さじ1
- ・ 圓型グイヨン ... 1個
- ・ なす ... 1/2本 (角切り)
- ・ しめじ ... 1/2袋 (1cmス)

- コロケ (1040g x 6個)
 - ・ 白米 ... 200g
 - ・ 左のトマトソース ... 50g
 - ・ 米粉チーズ ... 大さじ2
 - ・ パン粉 ...
 - ・ 薄力粉 ...
 - ・ 全卵 ...
 - ・ 揚げ油 ...
- 夜用
適量
- トッピング ... パセリ

たくさん作ってソースは冷蔵庫で2週間、冷凍で1か月保存できますよ

トマトソースの作り方

- ① フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける
- ② 香りが出たら玉ねぎ、セロリ茎のみじん切りを加え、うす茶色になるまでしっかり炒めていく。
- ③ なす、しめじを加え油がまわってしんなりしたら白ワインを加えトマト缶、ローリエ、圓型グイヨンを入れる。フタをして10分程度煮つめる。
- ④ 塩、さとうを少しづつ加え口味を整えていく

ライスコロケの作り方



- ① ボウルに白米とトマトソース、米粉チーズを入れて全体をよく混ぜ合わせる
- ② ①を1040gに分け6等分するラップに包み丸くする
- ③ 衣をつけていく。同時に油をあたためる
 - ① ごはんに薄力粉をつける (余分な米粉ははたく)
 - ② といた卵につける
 - ③ パン粉を全体につける。
- ④ 180℃にあてたために揚げ油にコロケを入れる。表面がきつね色にこんがり揚がったら取り出す。



sakae's ouchi c

Recipe: かぼちゃサラダ

((材料))

- ・ かぼちゃ(正味) ... 400g
- ・ マヨネーズ ... 50g
- ・ 生クリーム ... 30g
- ・ ぶき枝豆(冷凍) ... 20g
- ・ カシューナッツ ... 20g
- ・ 塩 ... 1つまみ



- ① かぼちゃの種をとり、全体にラップをくみレンジ800Wで3分~4分加熱する。食べやすいサイズに切る位やわらかくなったら皮をとりボウルでつぶす。
- ② マヨネーズ、生クリームを加え木べらですさらに混ぜる
- ③ 豆とカシューナッツ、塩を加え全体をまぜ合わせる