



宮城学院女子大学さんとの共同企画

Cook park

今月は

残ったシチューで
劇ウマ★
アレンジレシピ

材料 (2人分)

残りのシチュー……………おたま2杯分
ご飯……………1合
粉チーズ……………大さじ1
塩コショウ……………適量
小麦粉……………適量
パン粉……………適量
卵……………1個
ケチャップ……………大さじ2 (お好み)
ソース……………大さじ1 (お好み)

<シチューの材料(2人分)>
じゃがいも……………1個
にんじん……………1本
玉ねぎ……………2分の1個
ベーコン……………4枚程度
コンソメ……………1個
シチューのルー……………50g
牛乳……………150ml
水……………400ml

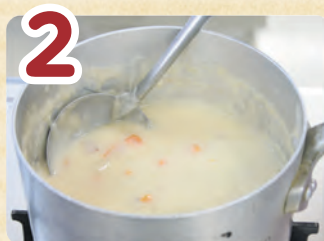


「シチューのライスコロケ」



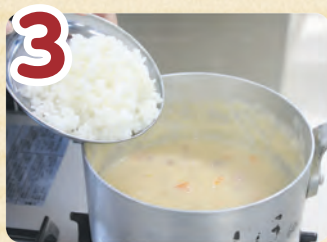
1

すべての材料をあらかじめ計り、米を炊いておく(※目安のためにシチューの材料も掲載しています)。ケチャップとソースを混ぜて、仕上げ用のソースを作っておく。



2

シチューを弱火にかけ、塩コショウ、粉チーズを入れる。シチューのじゃがいもやにんじんが大きい場合は鍋の中で軽く潰す。



3

ご飯を入れて煮込み、平たい皿にあげて、あら熱をとる。あら熱がとれたらラップをかけて冷凍庫で30分くらい冷やし、形を作りやすくする。



4

お好みの大きさにして、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。

お手軽カンタン!
お試しください♪



5

中火で揚げ色がつくまで揚げ焼きにする。何回か裏返すと、中までしっかり火が通る。揚げたところで器に盛り、お好みでソースをのせる。

今回のレシピを考えたのは
食品栄養学科1年
藤本朱子さん(写真左)と
山田千真さんです。



シチューを温めるときに粉チーズをお好みで加えると、コクが増してまろやかに仕上がります。煮込みやすい、冬野菜の白菜やほうれん草を加えても栄養満点のおいしいコロケに仕上がります。

Point

揚げ焼きにしたことによって普段の揚げ物に比べ、油の使用量が減りヘルシーに仕上がります。パン粉の代わりに米粉を使用すると、カラッと揚がり油の吸収を抑えることができ、さらにヘルシーな仕上がりになります。家庭にある材料でできるため手軽にできます!

