

# もちつき ライスコロケ



もちむぎご飯を使った揚げないライスコロケを作ませんか？  
混ぜるものは、シーチキン、ハム、キノコ、コーン、その他野菜など工夫次第  
で何でも OK

## 《材料》（約 15 個分）

米	200g	バター	15g
もちむぎ精麦	60g	コンソメキューブ	1 個
水	2 合分	醤油	大さじ 1
ベーコン	60g	パン粉(衣用)	40g
玉ねぎ	1/2 個	プロセスチーズ	適量

## 《作り方》

- ① 炊飯器に洗った米、もちむぎ精麦、水を入れ約 30 分浸水させる。
- ② ベーコンを 1cm 幅に切る。玉ねぎはみじん切りにしてレンジで 1 分加熱する。
- ③ ①に醤油、細かく刻んだコンソメキューブを加えよくかき混ぜる。その上に②のを  
せスイッチをオン。
- ④ パン粉をから炒りする。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜ、ご飯 50g 程度で刻んだプロセスチーズをつつみ、炒ったパ  
ン粉をつけて出来上がり。

※このレシピは、兵庫県立大学環境人間学部食環境栄養課程の学生が集まって活動し  
ている学生団体「兵庫商品開発プロジェクト DEN」から提供を受けました。

