

ライスコロッケ

合計加熱調理時間 約74分

[1人分：502kcal／食塩相当量：1.8g]

ライスコロッケもスチコンならサクッと安定の仕上がりに！
とろとろチーズが、お米、ミートソースと相性抜群。



分量

9人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	0%	15分	200℃
3	コンビ	100%	30分	150℃
4	コンビ	0%	4分	220℃
5	コンビ	0%	15分	220℃

材料 (9人分 [1人分2個])

<材料a>	
豚ひき肉	225g
タマネギ (みじん切り)	1/2個
オリーブオイル	大さじ1
<材料b>	
トマト：水煮	225g
グリーンピース	34g
コンソメ：固形	1・1/2個
赤ワイン	34cc
塩	3.4g
こしょう	少々
<材料c>	
米	563g
タマネギ (みじん切り)	1/2個
コンソメ：粉末	大さじ1・1/4
水	1350cc
サフラン	少々
パルメザンチーズ：粉	56g
パン粉	113g
オリーブオイル	45g
マリボーチーズ：塊 (18等分に切る)	56g
小麦粉	34g
卵	1個
レモン (くし形切り)	1個
イタリアンパセリ	適量

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・サフランは<材料c>の水に浸しておく。
- ・パン粉はフードプロセッサーで細かくする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のホテルパンに<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 別の65mmのホテルパン1枚に<材料c>を入れ、フタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
4. 3のホテルパンにパルメザンチーズを加えて混ぜ、冷ます。
5. パン粉、オリーブオイルをよく混ぜ合わせ、20mmのホテルパン2枚に広げて【設定4】で予熱後、加熱する。
6. 5のホテルパンをかき混ぜ、粗熱を取る。
7. 4を手のひらにとり、2を18等分にして入れ、中央にマリボーチーズを入れ、リゾットでフタをしてミートソースが出ないようにしっかりと丸める。
8. 7のたねを小麦粉、卵、6の焼きパン粉の順に衣をつけ、20mmのホテルパン2枚に並べて【設定5】で予熱後、加熱する。
9. 器に8を盛り、レモン、イタリアンパセリを添える。



調理ポイント ◆米は洗わないこと。