

揚げずに簡単☆いがぐり風ライスコロッケ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：165kcal 🧂 塩分：0.6g

カレー風味のおにぎりに、電子レンジで加熱したビーフをまぶしていがぐりに見立てました♪
野菜たっぷりでお弁当やメインにもぴったりです◎

【健民ダイニングシェフのレシピ】

ケンミン焼ビーフを焼く以外の調理法で食べられないかと考えた時に、おにぎりにビーフをまぶし食べれるメニューです。
サクサクのビーフがいがぐりのようにも見える、秋らしいレシピです。

使用商品

ケンミン焼ビーフ 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 12個分

ケンミン 焼ビーフ：1袋
ご飯：300g（約お茶碗2杯分）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/4本（40g）
赤・黄パプリカ：各40g
ズッキーニ：40g
米油：大さじ1/2（6g）

【調味料A】
カレー粉：大さじ3（18g）
ケチャップ：大さじ2.5（約40g）
塩こしょう：少々
砂糖：少々

作り方

- (1) 全ての野菜を5mm角にカットする。焼ビーフは水にくぐらせ、平らなお皿に薄く広げる。
- (2) フライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。【弱火】
- (3) 火が通ったら【調味料A】を加え、カレーの香りが立つまで炒める。
- (4) パプリカ・ズッキーニを加え、サッと火が通るまで炒める。
- (5) ごはんに炒めた具材を混ぜ、1個50gになるようにボール状に丸める。
- (6) 焼ビーフは袋の中に入れ、めん棒等で細かく砕く。
フライパンに入れ加熱し、パチパチ音が出るまで炒る。（油はひかない）
サクサクになったビーフの上でおにぎりを転がして、衣をつける。