

ライスボール



調理時間

約20分

カロリー

264kcal

材料

(4人分)

(A)

ごはん	250g
ベーコン	2枚
粉チーズ	20g
粗挽き黒コショウ	少々
ケチャップ	大さじ2

(B)

パン粉	50g
刻みパセリ	大さじ1
小麦粉	大さじ4
溶き卵	1個分

作り方

- 1 Aはベーコンを1cm角に切り、ボウルに入れて混ぜ合わせる。8等分にし、円盤型にする。
- 2 (1)に小麦粉、溶き卵、Bの順に衣をつける。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 4 好みでパセリのみじん切り(分量外)を散らす。

コロんとした形がかわいい！食べごたえ満点の一品です。