

干物でライスコロッケ



材料 (4人前)

カレー	1枚
ご飯	100g
コーン	30g
オクラ	30g
ケチャップ	大さじ2杯
薄力粉	
パン粉	

- 1 カレーを焼き、身をほぐす。
- 2 コーンとオクラを湯がく。
- 3 ボウルにご飯、カレー、コーンとオクラ、ケチャップを入れ混ぜる。(ご飯は冷や飯であれば、混ぜやすいように電子レンジで温める)
- 4 ラップで包む。しっかり丸くなるように。
- 5 打ち粉し、溶いた薄力粉、パン粉に付ける。
- 6 きつね色になるまで揚げる。