

鯖へしこのライスコロッケ

○材料（10個分）

ご飯（冷ごはんや冷凍したものでも可） 1合分

鯖へしこ 50g 玉ねぎ 1/2 椎茸 1パック シメジ 1パック

スルメイカ(ゲソだけなら1匹分) 1/2杯 トマトソース 100cc 生クリーム 50cc

溶けるチーズ 30g

塩コショウ、バター、オリーブオイル、白ワイン、パン粉、玉子、薄力粉、サラダ油 適量

ベビーリーフ(サラダ菜)

○作業手順

- 1 ご飯をしっかりと温めておく（少し固めにしておく）
- 2 へしこを軽く焼いてほぐしておく。
- 3 玉ねぎは小さい角切り、シメジはほぐし、椎茸は1個を6カットにする。
- 4 バターで、玉ねぎ、キノコ類の順に炒める。
- 5 スルメイカを調理し、2cm程度の大きさに切る。
- 6 オリーブオイルで軽く炒め、白ワインをふりかけておく。
- 7 ご飯に2、4、5を混ぜ込む。
- 8 トマトソースを温めて、チーズ、生クリーム、塩こしょうで味付けし、水分を飛ばす。
- 9 7を8でしっかりと味付けし、冷ましておく。
- 10 お好みの形にし、薄力粉、玉子、パン粉をつけて、サラダ油で揚げる。