

# ピーマンの ライスコロッチ

## 材料 (2人分)

- ピーマン 3コ
- ごはん お茶碗1杯分
- 玉ねぎ 1/2コ
- ケチャップ 大さじ2
- バター 小さじ1
- パン粉 ) 適量
- 小麦粉 )
- 玉子 1コ ・ 塩こしょう (少々)

## (ソース)

- ケチャップ ) まぜる
- タバスコ
- 揚げ油

## 作り方

1. ピーマンのヘタを切り、中のトネを取りのぞく
2. フライパンに、サラダ油をしいて、みじん切りにした玉ねぎを火炒める
3. ②に、ごはんを入れ火炒め、塩、こしょう、ケチャップを入れ混ぜあわせ、バターを入れませる
4. ③をピーマンの中につめて、小麦粉、玉子、パン粉の順に衣をつけて揚げる
5. お皿に半分に切った、ライスコロッチを盛りつけ、最後に、ソースをかけたら出来あがり。

## おいしいピーマンの選び方

- 皮にツヤとハリがあるもの
- ヘタがピンとはっていて黒くなっていないもの

- ピーマンをまるごと使ってケチャップライスをつめこいたライスコロッチ♪  
お子様にもよろこばれるレシピです。  
お弁当に入れてもOK!!