

番号	名 前	作品タイトル
62	熊谷 彰子 クマガイ アキコ	赤いご飯の包み揚げ

使用する食材・4人分の分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 2合 ・トマト 1個 ・とうもろこし1本分 ・ピーマン 2分の1 ・にんにく 1片 ・塩、コショウ 少々 ・ケチャップ 大さじ1と2分の1 ・クリームチーズ 2個 ・ライスペーパー 4枚 	<p>調理時間 40分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.にんにく(みじん切り)、トマト(みじん切り)、とうもろこし(房からはずす)、ピーマン(みじん切り)、ご飯を炒め、塩コショウ、ケチャップで味付けする。 2.炒めたご飯にクリームチーズを中にいれ、結び、ライスペーパーで包む。 3.包んだおむすびを油で揚げる。

おすすめポイント、PRなど

夏の青森の栄養満点の食材をみっちり詰めてライスペーパーで包みました。とりづらい乳製品もチーズでカケチャップご飯で子供たちにたくさん食べてほしいと工夫してみました。

