

★レシピ①★ きたかみ牛のライスコロッケ

◆材料（1人前）

• きたかみ牛（モモ肉）	10g
• ケチャップ	少々
• パン粉	適量
• にんにく	少々
• 玉ねぎ	少々
• 卵	適量
• 醤油	少々
• ご飯（1個）	50g
• 長ねぎ	少々
• モッツァレラ	10g
• 揚げ油	1,000cc
• （あれば）牛脂	20g



◆調理方法・手順

（1） ガーリックライス

にんにくときたかみ牛をじっくり炒め、長ねぎを入れ、香りがでたら醤油、ごはんを入れ、塩、こしょうで味を調え、冷ます。

（2） ケチャップライス

にんにくときたかみ牛をじっくり炒め、玉ねぎのみじん切りを入れ、しんなりしたら、ケチャップ、ごはんを入れ、塩、こしょうで味を調える。

（3） 仕上げ

ライスを1人前50gほどにまるめる。（ケチャップライスは、真ん中にモッツァレラチーズをいれる）まわりにパン粉をつける。

きたかみ牛の牛脂が手に入れば、その脂を揚げ油に加えてコロッケをあげ、トマトソースなどをそえる。（揚げ油のみで揚げるのも可）

※牛脂を使えば、揚がりは重くなりますが、食べた印象が強くなります。