



カレーミルク リゾットのコロッケ

渡部 沙織さん

調理時間 60分

作り方

- 1 ベーコン、玉ねぎ、チーズは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。ベーコンと玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 3 牛乳とご飯を加えて、コンソメと塩・こしょうで味を調える。火が通ったらカレー粉を加えて冷まし、チーズを混ぜる。パットに広げて冷蔵庫で冷やす。
- 4 沸騰したお湯に塩を加え、うずら卵をゆでて殻をむく。
- 5 3が固まったら8等分にし、うずら卵を中央に入れて丸める。
- 6 Aで衣をつけて、きつね色になるまで揚げる。
- 7 パセリ、ベビーリーフ、ミニトマトを添え、6を盛りつける。ソースの材料を全て混ぜて添える。

材料〈8個分〉

冷やご飯	250g
牛乳	200ml
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
コンソメ(固形)	1個
塩・こしょう	各少々
カレー粉	大さじ1
プロセスチーズ	100g
うずら卵	8個
塩	少々
薄力粉	適量
A 卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
パセリ、ベビーリーフ	各適量
ミニトマト	4個

【ソース】

プレーンヨーグルト	50ml
レモン汁	小さじ1
にんにく(すりおろし)	1/2片分
パセリ	1束
コンソメ(顆粒)	少々
砂糖、塩、こしょう	各少々



- 衣をつける前にリゾットをよく冷やして固める。
- カレー味の他に、トマト味にしてもおいしい。