

<p>【作品名】 カルボライスコロッケ</p>	<p>きたの すみこ 氏名 北濃 寿美子</p>
<p>【材料】（4人分）</p> <p>牛乳 400 ml</p> <p>カルボソース</p> <p>卵黄 2個分 米粉 大きじ1 バター 20g 粉チーズ 大きじ2 塩・こしょう 適量 香辛料 適量</p> <p>玉ねぎ 50g ベーコン 50g クミン 少量 ご飯 300g</p>	<p>フライ衣</p> <p>オリーブオイル 小さじ2 パン粉 30g</p> <p>トマトソース</p> <p>オリーブオイル 大きじ1 にんにく 1片 トマト缶 100g コンソメ 大きじ1/2 砂糖 大きじ1 塩 小さじ1/6 ブラックペッパー 適量</p> <p>仕上げ</p> <p>白ワイン・みそ 適量 はちみつ 適量 ハーブ類 適量</p> <p style="text-align: right;">A</p>
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① カルボソースを作る。牛乳と卵黄を混ぜる。 ② 米粉大きじ1とバターをフライパンに入れ、弱火で熱し糊化したら①をいれ、中火～弱火でかき混ぜながら火にかける。 ③ とろみがついたら150mlを仕上げ用に取り置き、残った液に粉チーズと米粉大きじ1を混ぜ、塩・こしょうで味を調え濃度を調節する。 ④ みじん切りにした玉ねぎ・ベーコンとクミンを電子レンジで2分加熱する。 ⑤ フライ衣を作る。フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて、色が変わるまで炒める。 ⑥ トマトソースを作る。フライパンにオリーブオイルと潰した(みじん切り可)にんにくを入れ、弱火で加熱する。香りが立ってきたらAの材料を入れ中火で5分煮詰める。大きじ1を仕上げ用にとっておく。 ⑦ トマトソースが入ったフライパンにご飯と④を入れ混ぜ、4等分にする。 ⑧ ⑦をラップの上に広げ、カルボソースを包み丸くする。フライ衣を周りに付けて200℃のオーブンで5分焼く。 ⑨ 取り置きしたカルボソースに白ワインとみそを入れ電子レンジで1分加熱しハーブを混ぜる。トマトソースには、はちみつを加える。 ⑩ ホワイトソースを皿に敷き、⑧を盛りつけ、トマトソースとハーブを飾る。 	
<p>【ポイント】</p> <p>元々ライスコロッケが好きで、アレンジを加えたいと思ってカルボナーラ風のホワイトソースを入れました。まとめやすいようにライスペーパーで包み、時短のためにオーブンを使用しました。米粉を使っているのでグルテンフリーです。</p>	