

# 揚げないライスコロツケ



メモ

ごはん・に混ぜ込んで焼くだけで簡単に作れます。

見た目もかわいく、食べやすいレシピです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
83kcal	2.1kcal	22mg	0.2kcal

レシピ (おやつ)

## 揚げないライスコロツケ



### 《材料 幼児4人分》

- ・ごはん お茶碗2杯分
- ・ケチャップ 小さじ1程度
- ・シュレットチーズ 適量
- ・パン粉 大さじ1強
- ・パセリ粉 少々



### 《作り方》

- ① 炊いたご飯にケチャップ、チーズを混ぜ込む。
- ② 食べやすい大きさに握る。
- ③ パン粉とパセリを合わせたものをまぶして、トースターやフライパンで焼く。