

RECIPE 05

Arancini

アランチーニ

イタリア版ライスコロケ。

お米の代わりに「オリコ発芽玄米アップ」を使用し、より簡単でヘルシーに仕上げました。

Keywords

#本格的 #カンタン #テイクアウト
#ヘルシー #温めておいしい

材料

- 総菜フィリング(オリコ発芽玄米アップ).....300g
- ベシャメルソース.....300g
- バジルペースト.....45g
- 粉チーズ.....60g
- 総菜フィリング(シャキシャキ野菜のトマトソース).....適量
- 黒胡椒.....1g
- 薄力粉.....適量
- 全卵.....適量
- 生パン粉.....適量

作り方

- 1 ボウルにオリコ発芽玄米アップとベシャメルソースを入れる。
- 2 混ぜ合わせた後に、バジルペーストと粉チーズ、黒胡椒を加えて混ぜる。
- 3 手で丸めて、薄力粉、全卵、生パン粉をまぶす。
- 4 150°Cの油で4分揚げる。
- 5 仕上げにシャキシャキ野菜のトマトソースを添える。

断面



5~6cmの大きさに成形する。

