



アランチーニ(ライスコロケ)



調理時間
30分

カロリー
520kcal

塩分
2.5g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(4人分)

米	1カップ
玉ねぎ	1/4個
バター	40g
白ワイン	50cc
スープストック	450cc
トマトソース	100g
塩、こしょう	各少々
モッツアレラチーズ	1/2個

下準備

【フライ衣】

小麦粉	適量
卵	1個
パン粉(極細)	適量

【揚げ油】

サラダ油	適量
------	----

【飾り用】

トマトソース	適量
--------	----

アドバイス

- ・スープストックは水450ccに固形ブイヨン1.5個を煮溶いて作る。
- ・玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ・モッツアレラチーズは1cm角に切っておく。

作り方

1. 鍋を中火で軽く温め、バターと玉ねぎを入れて炒め、きつね色になったら、米を入れて炒める。
2. (1)に熱したスープストックをおたま1杯ずつ加えていき、木ベラで時々混ぜながら**中火**で煮て、水分がなくなれば、おたま1杯をさらに加える。これを繰り返して、水分がなくなるまで米を炊いていく。(約18~20分)
3. (2)に白ワインと分量のトマトソースを加えて塩、こしょうで味をととのえ、バットに広げて冷ます。
4. (3)を8等分にして1cm角に切ったモッツアレラチーズを芯にしてボール状に丸めてフライ衣をつける。
5. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。油の温度が160℃位まで上がったたら(4)を入れ、油の温度を保つよう火加減を調節し、きつね色になるまで揚げる。
6. 皿にトマトソース(飾り用)を敷き、アランチーニをのせる。

【基本のトマトソース】

材料(出来上がり300g)

トマト水煮缶	1缶(400g)
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
バジルもしくはオレガノ	少々
塩、こしょう	各少々

作り方

1. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、焦がさないように**弱火**できつね色になるまで炒める。
2. (1)に玉ねぎを加え、さらにじっくりと炒め、玉ねぎに透明感がでてきたらトマトの水煮を加えてつぶし、バジルと塩少々を加えて**中火**で煮詰める。水分が少なくなってきたら、塩、こしょうで味をととのえる。

アドバイス

- ・玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
- ・たくさん作って冷凍保存も可能です。