



黒米ごはんとチーズのボール揚げ

材料(10個分)

黒米ごはん…茶わん2膳分 とろけるチーズ…50g
薄力粉…適量 卵…1個 パン粉…適量

作り方

- 1 黒米ごはんを油で炒める。
- 2 黒米ごはんの中にとろけるチーズを入れ形を整える。
- 3 薄力粉をまぶし、卵、パン粉の順につけてきつね色に揚げる。