

ロコモコ

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

663kcal
25.6g
25.7g
2.1g

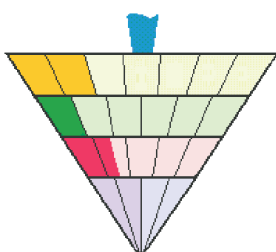


◆材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯
牛ひき肉	200g
たまねぎ	1個
しょうが・にんにく	少々
パン粉	20g
牛乳	40ml
卵（うちつなぎ用1個）	5個
塩・こしょう	少々
バター	25g
小麦粉	大さじ1
コンソメスープ	1カップ
ソース・ケチャップ	各大さじ2

【作り方】

- 1 牛ひき肉に、みじん切りにしたたまねぎ、しょうが、にんにくを混ぜる。
- 2 ①にパン粉、牛乳、卵、塩、こしょうを入れよくこね、4等分にして形を整える。
- 3 フライパンに油をひき、②を焼く。
- 4 フライパンにバターをひき、小麦粉を加えなめらかになるまで十分よく混ぜながら加熱する。
- 5 コンソメスープを④に加えよく混ぜる。
- 6 ⑤にソースとケチャップを加えなめらかになるまで混ぜる。
- 7 炊いたごはん③を盛り付け⑥をかけ、目玉焼きをのせ、好みの野菜を盛り付ける。



★ひとくちメモ

ロコという名前のハワイの高校生が、おいしくて、安くて、おなかいっぱいになる料理を作って欲しいと、近所のレストランのイノウエ夫人に頼んでできた料理が「ロコモコ」の始まりといわれています。