

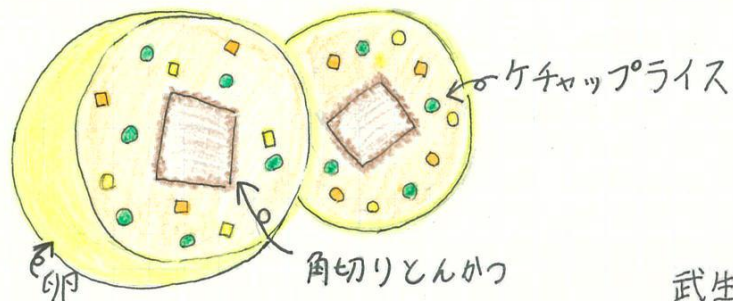
# 🍷 武生ボール 🍷



## POINT

- ・越前市のB級グルメのボルガライスを食べやすくひと口サイズに丸めました。
- ・武生のおいしい食材をたくさん使っています
- ・ケチャップライスやとんかつは市販品でもOKです

### 断面図



〇材料 (4人分)	
☆ケチャップライス	
・ゴシヒカリ	1.5合
・玉ねぎ	1/2個
・ミックスベジタブル(冷凍)	50g
・バター	20g
・ケチャップ	大さじ6
・顆粒コンソメ	適量
・塩・こしょう	適量
☆とんかつ	
・豚ロース(とんかつ用)	4枚
・卵(衣用)	1個
・米粉・パン粉(衣用)	適量
・塩・こしょう	少々
福地鶏の卵	4個
あげ油	適量

## 〇作り方

- ☆ケチャップライスを作る
- ①少しかためにご飯を炊く
  - ②玉ねぎをみじん切りにする
  - ③フライパンにバターと玉ねぎを入れ、薄いあめ色になるまで弱火で炒める
  - ④③にミックスベジタブル、ケチャップ、コンソメを加える
  - ⑤④にご飯を加えて炒める
  - ⑥塩・こしょうで味を整える
- ☆とんかつを揚げる
- ①豚肉を軽くめん棒でたたき、塩・こしょうで味付け、米粉、卵、パン粉を付ける
  - ②180℃の油できつね色になるまで揚げる
  - ③冷めたら1cmの角切りにする
- ☆焼く
- ①ケチャップライスで角切りとんかつを包み、たこ焼き程の大きさに丸める
  - ②熱したたこ焼き器に溶き卵を入れ、半分ほど固まったら①を入れて焼く
  - ③火を弱め、たこやきを作るように、竹串を使って丸くなるようにする



簡単?? どうせ米粉なんてめんどうくさいに決まってるじゃない。  
 そんな売り文句信じないわ! いや、待ってください 奥さん、  
 興味ありませんかクッキー(全てにやさしい米粉のクッキー)



## POINT

- ・福井の食材を使っています。
- ・袋1枚で作れます。米粉を使っているので、ダマになりにくく、粉をふるう手間もかかりません。
- ・ココアや抹茶を混ぜてもおいしいです。  
(その場合、米粉70gにつき10g加えてください)
- ・今回、米粉は製菓用のものを使っています。
- ・簡単に作ることができて、体に優しいので  
小さなお子さんと一緒に作ることができます!

## 材料

- ・無塩バター 50g
- ・上白糖 50g
- ・福地鶏の卵 1個
- ・バニラエッセンス (BE) 2.3滴
- ・米粉 (福井県産) 80g

## 道具

- ・ポリ袋 (大きめ)
- ・めん棒
- ・冷凍庫
- ・抜き型 (なかったらコップでもOK)
- ・オーブン

## 作り方

- ① バターは室温に戻しておく
- ② ポリ袋にバター、砂糖、卵、BEの順に加え、そのつどよく混ぜる
- ③ ②に米粉を加え、粉っぽさがなくなるまでこむ
- ④ ポリ袋のまま3~4mmの厚さに伸ばす
- ⑤ 冷凍庫で最低30分冷やす
- ⑥ 型で抜き、180℃のオーブンで10分焼く





# おこめちっぷす



## 材料

- ・ごはん 200g
- ・粉チーズ 30g
- ・ミックスナッツ 適量
- ・塩・こしょう ひとつまみ
- ・青のり 小さじ1

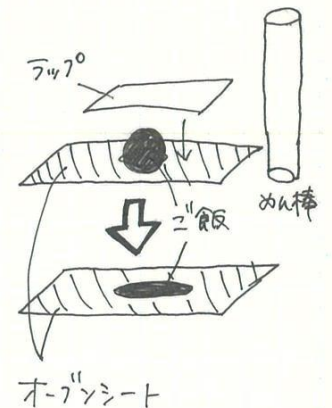
## 道具

- ・めん棒
- ・フッキングシート
- ・ラップ
- ・ボウル
- ・スプーン



## 作り方

- ① あたためかいごはんに粉チーズを加えてスプーンで混ぜめん棒で潰す  
ごはん粒をある程度残すととてもおいしく作れます!
- ② そこに塩・こしょう、青のりを加えてさらに混ぜる
- ③ オーブンシートの上に1口大の混ぜご飯を置いて  
上からラップをかぶせてめん棒でできるだけ薄く伸ばす
- ④ ラップをはずし、荒く砕いたミックスナッツを  
薄く伸ばしたご飯の上に添える
- ⑤ オーブンシートを電子レンジのお皿にのせて  
600Wで5分間加熱する
- ⑥ 粗熱がとれたらできあがり  
(写真にあるのができあがりのイメージです)



## POINT

### 〈余った冷ご飯の活用法です〉

- ・武高の先生いわくお酒によく合うらしいです
- ・お酒のおつまみにもどうぞ
- もちろん、おやつにもぴったりです
- ・短時間で、とっても簡単にできます
- ・余ったご飯の消費もラクにできます!!

ぜひ作ってみてください ☆ \* \* \*