



第22回群馬県
きのご料理コンクール

群馬県きのご
振興協議会長賞
優秀賞



キノコとチーズの揚げライスボール

材料 / 4人分

好きなキノコ（しめじや椎茸・エリンギ
等数種類）…………… 200g
ご飯…………… 200g
プロセスチーズ…………… 100g

しょうゆ…………… 大さじ 1
和風だし…………… 小さじ 1
片栗粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量

作り方

- ①キノコとプロセスチーズを約 1 cm のサイの目に切る。
- ②キノコを耐熱容器に入れ、電子レンジで 800 ワット 2 分加熱する。
- ③②のキノコをザルにあけて、余分な水分をきる。
- ④ボウルに③と温かいご飯、プロセスチーズ、しょうゆ、和風だしを入れ混

ぜ合わせる。

- ⑤④を直径 3 cm 程度のボール状に丸める。このとき崩れないようにしっかりと握る。
- ⑥片栗粉に塩・こしょうを混ぜ⑤を転がしてまぶす。
- ⑦⑥を 180℃の油で揚げて完成。