



Bolinho de arroz

ボリーニョ デ アホース（お米団子）



<材料>2人分

炊いたご飯	2 合
卵	1 個
ハム	2 枚
ソーセージ	中 2 個。
玉ねぎ	1/2 個
パセリ	適量
粉チーズ	適量
塩コショウ	少々
油	適量

<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切りにする。ハムやソーセージは1口大に切る。
2. ご飯と卵に①を加え、パセリを混ぜ合わせる。
3. ②に粉チーズと塩コショウをお好みで加える。
4. ③を丸めて、油でカラッと揚げて完成！

作り方のポイント！

→ 固めに炊いたご飯を使用しましょう！片栗粉をつけると丸めやすいです！



Arroz com legumes

アホース コン レグメス（野菜ピラフ）



<材料>2人分

お米	2合
にんにく	1片
にんじん	1/2本
いんげん	3本
オリーブ油	大さじ1
塩	適量
水	炊飯に必要な量

<作り方>

1. お米は洗米して、ザルにあげておく。
にんにく、にんじんはみじん切りにする。
お米とにんにくをオリーブ油で炒める。
2. ①に、にんじんといんげんを加えて炒める。
3. 炊飯器に水と塩を加え、②を合わせる。
4. 炊いて出来上がり！



おすすめポイント！

→ 冷蔵庫にある野菜で簡単に作れます！ぜひ作ってみてください♪



Arroz doce

アホース ドーセ（ライスプティング）



<材料>2人分

ごはん	50g
牛乳A	240ml
牛乳B	110ml
砂糖	大さじ2
塩	少々
卵	1個
バター	大さじ1
バニラエッセンス	少々
レーズン	お好みで

<作り方>

1. ご飯を牛乳A、砂糖、塩を鍋に入れて中火で10～15分加熱する。
2. おかゆのようにトロトロになるまで混ぜ、お好みの軟らかさになったら牛乳B、溶き卵、（レーズン）を加えて2分間混ぜて加熱する。
3. 火を止めてバターとバニラエッセンスを加えて完成！

作り方の注意点！

→ 焦げないように混ぜ続けるのがポイントです！様子を見ながら加熱しましょう。