

# ごはんデピザ?!

## ☆ライスピザ



### 【材料】大人2人分、こども1人分【作り方】

- ・ごはん 茶碗3杯程度
- ・卵 1個
- ・食塩 少々
- ・醤油 大さじ1/2
- ・玉葱 1/2個
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・刻みのり 適宜  
(2つまみ程度)
- ・ピザ用チーズ 30g



- ①玉葱は粗みじんにし、器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する。
- ②ツナ缶は汁を切り、ほぐして①とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ごはん、卵、食塩、醤油をいれて、よく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を薄く伸ばし中火で焼く。



一人枚の大きさで作ると  
ひっくり返しやすいです。

- ⑤きつね色になったら、ひっくり返し、②、刻みのり、ピザ用チーズをのせて、蓋をし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ⑥最後に蓋を取り、火を強めてごはんをカリッとさせたらできあがり。

☆冷ごはんの場合は、レンジで少し温めてから使用してください。

★ごはん、醤油を入れず、ケチャップにしたりピザの具をのせたりしてもおいしいです。

献立例

ライスピザは<主食>なので  
主菜、サラダ、スープを組み合わせせて!