

# ライスピザ



材料(2個分)	
	温かいご飯 200g
A	かぼちゃ(正味) 50g
	塩 少々
	トマト 小1個
	ピーマン 1/2個
	玉葱 30g
	ツナ缶 30g
	ケチャップ 小匙2
B	米粉 20g
	かぼちゃ(正味) 30g
	アレルギー用ミルク 6g
	水 100cc
	塩 少々
	オリーブ油 小匙1



お好みの具材をトッピングして、オリジナルなピザを作り、楽しみましょう。  
見た目はとろけるチーズで焼き上げたようです。野菜がたくさん取れる、お腹に満足な逸品です。

- 作りかた**
- ①かぼちゃは皮、種を取り小さめに切り、皿に入れ、少し水をかけレンジで柔らかくして、つぶす。A、Bに分ける
  - ②ご飯に①のA分と塩少々をいれつぶしながら混ぜる。ひとまとめにして1cmの厚さに伸ばし、生地を作る。(2枚)
  - ③トマトは皮を剥き、薄くスライスする。
  - ④ピーマンは細切りに、玉葱はスライスし、軽く茹でる。
  - ⑤Bの材料をまぜ、ゆるめの生地をつくる。
  - ⑥⑤をフライパンにオリーブ油を入れ、炒り玉子のように焼く。(トロけたチーズのようになる)
  - ⑦②の生地にケチャップを塗り、③、④、ツナ、⑥をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで、焼く。(5分位)