



レトルトで簡単 ライスピザ！

ローリングストックの活用術に！

ごはんの可能性は無限大。
ごはんをごはんとして食べることに慣れすぎていませんか？日本とイタリアの食文化のコラボレーション！

材料 1人分

<input type="checkbox"/> レトルトご飯	1パック	<input type="checkbox"/> ミニトマト	2個
<input type="checkbox"/> 卵	1個	<input type="checkbox"/> トウモロコシ缶	1缶
<input type="checkbox"/> ソーセージ	1本	<input type="checkbox"/> ピザ用チーズ	40g
<input type="checkbox"/> ピーマン	1/2個	<input type="checkbox"/> 塩	小さじ1/2

作り方

1. レトルトご飯を規定の方法で温め、卵と塩を混ぜ合わせます。
2. ソーセージ、ピーマン、ミニトマトを輪切りにします。
3. オープンシートを1のご飯を二等分して丸く広げます。
4. 3のご飯に2の具材をトッピングして、トウモロコシとピザ用チーズを散らします。
5. トースターで10分焼きます。



💡 指導のポイント

トースターで焼くとき、焦げ過ぎないように注意しましょう。また、チーズは熱によって広がりますのでトッピングの際に気をつけるといいです。オリーブオイルを回しかけてから焼くと、香りが立ち、風味がよくなります！

MEMO

ライスとチーズがパリパリになるまで焼くと、本物のピザに近い歯ごたえと味わいを感じられます。焼き鳥缶やサバ缶などローリングストックで用いる具材をさまざま利用できるので、自分だけのオリジナルライスピザを、召し上がれ。

体験 /



もりつける

知識 /



ローリングストック

カテゴリ /

ごはん

調理時間 /

30 min

人数 /



2人〜

費用 /



¥ ¥ ¥

