

# 3Rクッキングレシピ

## ★おすすめポイント★

カラフル野菜ごはんピザ にがて やさい 苦手な野菜もピザならおいしく食べられるかも!?

- 夏野菜は栄養満点☆好き嫌いせずいただきます。
- ピザ生地は残りご飯でも作れます。トッピングもお家の冷蔵庫にあるものでいろいろアレンジして楽しみましょう!

## カラフル野菜ごはんピザ



### 材料 6人分

うるち米	1合
もち米	1合
粉チーズ	おおよそ 大さじ2
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
パプリカ	1/2個
しめじ	1房
ウィンナー	6本
コーン	適量
トマトケチャップ	適量
チーズ	適量

### 作り方

- ① 炊き上がったご飯に粉チーズを加え、袋に入れてつぶす。
- ② つぶしたご飯をクッキングシートとラップではさみ、丸くのばす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ピーマンとパプリカは粗いみじん切り、ウィンナーは小口切り、しめじは石づきを取る。
- ④ フライパンをあたたため、油を入れたあと、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ウィンナー、しめじを炒め、塩コショウを加える。
- ⑤ 丸くのばしたご飯に、トマトケチャップを塗り、炒めた野菜とコーン、チーズをのせる。
- ⑥ フライパンにクッキングシートごと入れ、中火で3分焼く。
- ⑦ シートを取った後、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。