

～ 3種のきのこ de ツナ味噌マヨのごはんピザ ～

【調理時間】 60分

【材 料】 2人分

- ・ 温かいご飯 320 g
- ・ a ミックスチーズ 20 g
(接着用)
- ・ a 塩こしょう 少々

和風ピザソース材料

- ・ えのきたけ
みじん切り 40 g
- ・ 長ねぎ みじん切り 20 g
- ・ ツナ缶 小1缶
汁切りで利用
- ・ 減塩味噌 30 g
- ・ ハーフマヨネーズ 20 g
- ・ 砂糖 5 g
- ・ 豆板醤 小さじ1/4

b トッピング材料

- ・ まいたけ 40 g
子房に分ける
- ・ エリンギ 60 g
薄くスライス
- ・ カラーパプリカ 少々 薄くスライス
- ・ 小口ねぎ 少々
- ・ 炒りゴマ 少々
- ・ ミックスチーズ 40 g 半量ずつ利用



【作り方】

- ① ピザソース材料を合わせて、よく混ぜ合わせておく。
- ② 大きめなラップの真ん中に温かいご飯と、a をスプーンで混ぜ合わせてからふんわり包み、ご飯をつぶすようにして混ぜる。
- ③ 耐熱皿にオイル少々を塗りラップを利用して、(手にご飯が付かないよう) ①を平たく伸ばして両面をガスグリルでパリッと焼く(約7分前後です)。
- ④ 混ぜた①を③の表面に塗り、20 gのチーズ、材料 b をトッピングし、残りのチーズをかけて再度ガスグリルでチーズが溶けるまで、5分前後様子を見て焼きます。(焼きあがり直前に葱やゴマをトッピングするとよいです)。

【考案者のコメント】

このピザはお手軽にフライパンで作ることも可能です！ ご飯生地を両面こんがり焼いてから蓋をしてチーズを溶かす工程を通るとよいです。もちろんオーブンでもよいです！

魚沼といえはきのことお米！このピザは、きのこさえフレッシュであれば、残りご飯や冷凍ご飯を利用して、ご家庭で気軽に作れるきのこ料理です。えのきたけは細かく刻んで和風ピザソースに利用しています。豆板醤の微量利用でお酒が進む1品にしてみました。