

料理名	ごはんのしらすピザ
おすすめ品種	栃木県産 コシヒカリ
写真	
材 料 (1人分)	1 ごはん 140 g 2 しらす 大さじ 2 3 マヨネーズ 大さじ 1.5 4 しょうゆ 小さじ 1.5 5 青ネギ 大さじ 1~2 6 とろけるチーズ 30 g 7 いりごま 小さじ 2 8 ミニトマト 適量
作り方	1 しらす、マヨネーズ、しょうゆを混ぜておく。 2 ごはんは温かくしてごまを混ぜておく。 クッキングシートの上にご飯を乗せる。 3 ラップを上にしき、綿棒などで薄く伸ばす。手のひらくらいが目安。 フライパンに油をしき、あたためる。 4 ラップをそっとはがし、クッキングシートごとフライパンの上に持っていき、ひっくり返す。 5 1で作ったしらすマヨ醤油ペーストを塗り、ネギ、チーズを乗せ、中火で焼く。 6 チーズが溶けて裏に焦げ目がついたら、そのままフライ返しでひっくり返す。チーズがカリッとなるまで動かさない。 好みでミニトマトを乗せる。 7 チーズがカリッとなってきたら、できあがり。
工夫したポイント	・トマトや青ネギなどを使い、鮮やかな見た目になるよう盛り付けました。 ・フライパンひとつで手軽に作れ、見た目も華やかなので、お祝い事やパーティーにもおすすめの一品です。