

い～な！ごはん

さまざまな料理教室や食育講座、健康福祉まつりでも大好評だった「ライスピザ」をご紹介します。

「野菜嫌いな子どももこれなら食べられる!」とお子さんを持つ保護者の方から太鼓判をいただきました。野菜が苦手な人には、ぜひお試しください。また、ごはん(米)でつくった生地は、腹持ちがよく、朝食にもおすすめです。

ライスピザ

【材料（2枚分）】

- ・ごはん 400g
 - ・卵 2個
 - ・ミニトマト 8個
 - ・ピーマン 2個
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・しいたけ 4個
 - ・ハムの薄切り 2枚
 - ・ピザ用チーズ 30g
 - ・塩、こしょう 少々
- A { ・トマトケチャップ 小さじ4
・ウスターソース 小さじ2



- ① ご飯をボウルに入れ、塩・こしょう各少々を入れる。卵を溶き、加えて混ぜる。
- ② ミニトマトはヘタを取り、4つくらいの輪切り、ピーマンはヘタと種を取り除き2mmの輪切り、玉ねぎは皮をむいて薄くスライス、しいたけは軸を取り除き薄くスライス、ハムは細切りに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①のご飯を平らにする。ふたをして中火で4分くらい焼く。
- ④ 下側がきつね色になったら裏返し、調味料Aを混ぜて塗る。その上にピーマン・玉ねぎ・しいたけ・チーズ・ハム・ミニトマトを全体に散らす。ふたをして中火にし、チーズが溶けて生地の下側がきつね色になればできあがり！

*トッピングは、なすやブロッコリー、アスパラなどの野菜、ツナやサラミなども合います。

【栄養価（一枚あたり）】

エネルギー	539kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	11.9g
炭水化物	86.3g
食塩	2.1g

【レシピ：いなの郷グループシニア世代料理教室を参考】

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
(猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp