

ライスピザ



メモ

味付けしたごはんを生地に見立て、具材とチーズをのせてオーブンで焼きました。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
136kcal	3.3g	35mg	0.3mg

レシピ (おやつ)

ライスピザ



《材料 幼児5人分》

- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・ウィンナー 2本
- ・冷凍コーン 25g
- ・ピーマン 小1個
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・とろけるチーズ 2枚
- ・マヨネーズ 小さじ1



《作り方》

- ① ウィンナーは輪切り(レンジで火を通す)、コーンは解凍、ピーマンはみじん切りにして火を通しておく。(電子レンジOKです)
- ② 炊いたごはんにケチャップを混ぜて味付けをする。
- ③ ②に①、とろけるチーズ、マヨネーズを格子状にかけて、オーブンで色よく焼く。