# わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

鯖缶ミートと残りご飯でライスピザ

所要時間　（　２０分　）

**学びを支えるおすすめポイント**

調理のめんどうな魚料理を缶詰め使用で手軽に。
子供が苦手な野菜をみじん切りにし、ケチャップでミートソース風にすることで食べやすくなります。

材料名・分量　（　１人分　）

- 残りごはん　茶碗１杯分
- 片栗粉　小さじ1
- 鯖の缶詰め（味付）　１／３
- 玉ねぎ　１／６コ
- 人参　１／６本
- ピーマン　１／２こ
- しめじ　１／６パック
- ケチャップ　大さじ1
- ウスターソース　小さじ1
- 砂糖　小さじ１／２
- 塩こしょう　少々
- ピザ用チーズ　好きなだけ

作り方

1. 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじをみじん切りにし炒める。鯖の缶詰めをほぐしながら炒め、ケチャップなどの調味料で味をととのえる。

2. 残りごはんと片栗粉を混ぜ、つぶしながらこねる。＊ごはんは温めるとつぶしやすくて◎

3. 油を入れ、熱したフライパンに丸く形をととのえながら、両面焼き色が付くまで焼く。

4. 1.の鯖缶ミートとピザチーズをのせ、ふたをして、チーズが溶けたら完成！