

家族でつくろう！
ひやくまん穀
レシピ

青木クッキングスクール
監修

ごはんピザ

ひやくまん穀はもっちり
しているから
ごはんピザにもぴったりだね！



材料[2人分]

「ひやくまん穀」のごはん…………… 250g
塩、こしょう…………… 少々

石川県産タマネギ…………… 小1/4個
石川県産ピーマン輪切り…………… 8枚
冷凍シーフードミックス…………… 100g
塩、こしょう…………… 少々
ピザ用チーズ…………… 100g

トマトケチャップ…………… 大さじ2
石川県産トマト…………… 1/4個
バジル…………… 適量

動画で作り方を公開中!



作り方

- ① タマネギ、ピーマンは薄切り、トマトはざく切りにする。シーフードミックスは解凍し、水気を切り塩、こしょうする。
- ② トマトケチャップに①のトマト、塩、こしょうを混ぜて、ふんわりラップして500wの電子レンジに1分かける。
- ③ 「ひやくまん穀」に塩、こしょうを混ぜ合わせ2等分にし、クッキングシートに軽くつぶしながら丸く薄く広げる。
- ④ ③に②のトマトソースを広げ、タマネギ、シーフードミックス、ピーマン、チーズをのせる。
- ⑤ 180℃のホットプレート又は弱火のフライパンにシートごと乗せて蓋をして、5～10分シーフードに火が通り、チーズが溶けるまで加熱する。オープンやオーブントースターで焼いても良い。
- ⑥ バジルをのせて完成。

ワンポイント

ひやくまん穀のごはんは少しつぶすようにして広げると、
食べる時にごはんがくずれずに食べやすいです。クッキングシートに乗せて形を整えたり、
焼いたりすると子供でも簡単にできます。大きなピザ生地にして作れば豪華。