

ごはんdeピザ ~KIDSも大好きケチャップ&チーズ~

学校名	十文字学園女子大学
チーム名	OKOMEプラス
メンバー	4名
調理時間	15分（炊飯除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none">・ピザ台の成形がビニール袋1つでできて簡単。・ビニール袋を使用することで洗い物が少なく手軽。・ごはんをつぶすだけでピザ台が作れるので短時間。・オーブントースターまたはふた付フライパンを用いると良い。
------	--

材料（1人分）		調理手順
ご飯	180g	<ol style="list-style-type: none">① ビニール袋(厚手)にご飯を入れ、ご飯の粒のかたちが半分残るくらいまで手でつぶし、厚さ6~8mmになるように丸く成形する。② フライパンにクッキングシートを敷き、生地を表面を焼き、ケチャップを塗る。③ ナスを5mmの輪切り、ピーマンを2mmの輪切り、ウインナーを斜めうす切りにして②に色彩り良くのせ、上からピザ用チーズをのせる。④ オーブントースターで8~10分焼く。⑤ 焼き上がったら上にバジルとコーンを盛り付ける。
ケチャップ	30g	
ナス	50g	
ピーマン	10g	
ウインナー	20g (2本)	
チーズ(ピザ用)	50g	
コーン缶	15g	
バジル	2g (4枚)	