

# ライスピッツァ

学校名	女子栄養大学
チーム名	したらば
メンバー	3名
調理時間	15分



ポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>調理器具はフライパンのみ。</li><li>今回はキーマカレーですが、ボロネーゼやホワイトソースなどアレンジ可能。</li><li>手ごろな材料で簡単に調理ができる。</li><li>切って混ぜて焼くだけ。</li></ul>
------	---

材料（2人分）		調理手順
ごはん	300g	<ol style="list-style-type: none"><li>① 温かいご飯に卵と塩、醤油、パルメザンチーズ、生クリームを加えてよく混ぜる。</li><li>② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら①を加える。</li><li>③ 焼き面が固まってきたら上下を返して両面を焼く。</li><li>④ 両面がこんがり焼けたらお皿に盛りつける。</li><li>⑤ 人参と玉ねぎをみじん切りにする。</li><li>⑥ 油をひいたフライパンで合びき肉を炒め、色が変わってきたら⑤を加えて炒める。</li><li>⑦ 火が通ったらミートソース、カレー粉を入れ、混ぜ合わせる。</li><li>⑧ ④のご飯に⑦をかけ、ピザのようにカットして完成。</li></ol>
卵	2個	
塩	2g	
醤油	3g	
パルメザンチーズ	18g	
バター	10g	
生クリーム	30g	
人参	1/4本	
玉ねぎ	1/2個	
油	8g	
合びき肉	50g	
ミートソース缶	100g	
カレー粉	6g	