



冷蔵庫に眠ったままのごはんで簡単イタリアン！

ごはんのピザ

材料（4～6人分）

ごはん	茶碗1杯分(約180g)
薄力粉	大きじ3
玉ねぎ(小)	1個
ピーマン	1個
ツナ缶	1缶
チーズ	50g
ケチャップ	大きじ3
バジルまたはミックスハーブ	少々
オリーブオイル	少々

ワンポイント

ツナの油は「簡単オニオングラタンスープ」で使いきり！

作り方

- ①ビニール袋にごはんと薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- ②オーブンペーパーにオリーブオイルを塗り、①を丸くしき、袋で均一にのばして生地を作る。
- ③ピーマンはうすい輪切りにする。玉ねぎをうす切りにして、レンジにかけてしんなりさせる。
- ④生地にケチャップをぬり、玉ねぎ、ツナをのせ、バジルをふりかける。
- ⑤ピーマンを8割くらいのせる。
- ⑥チーズをふりかけ、残しておいたピーマンをかざる。
- ⑦230度に温めたオーブンで8分ほど焼く。