ダイシモチ入りライスピザ

令和２年

【材料】（子ども１０人分）

生しいたけ	１００ｇ
しめじ	１００ｇ
えのき	１００ｇ
ツナ缶	１/２缶
ねぎ	１/３束
ごま油	少々
ごはん（ﾀﾞｲｼﾓﾁ入り）	７００ｇ
●みそ	大さじ２
●トマトケチャップ	大さじ２
●酒	大さじ１
●おろししょうが	少々
とろけるチーズ	８０ｇ
刻みのり	適量

【作り方】

① 生しいたけ、しめじ、えのきをみじん切りにする。
② オーブンの天板にごま油をぬり、ごはんを１㎝ぐらいの厚さに敷きつめる。
③ ②を２００～２５０℃のオーブンで約１０分焼く。
④ ツナと①を炒め、最後にねぎを加える。
⑤ ③に●を混ぜたものを塗る。
⑥ ⑤に④をのせ、上にチーズをのせて焼く。
⑦ お好みでのりをふる。

※トースターでもできます。
※手づかみメニューにもなります。
※お昼ごはんや間食におすすめです。

善通寺市　子ども課