

材料 (1人分)



ライスピザ

残った冷ご飯をおいしく食べられます。ケチャップのかわりに、しょうゆを使って、きのこをのせてもおいしいです。

ごはん	茶碗1杯
シーチキン	大さじ1
ピーマン	1/4個
玉ねぎ	1/4個
コーン	2つまみ
とろけるチーズ	2枚
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量



①

ごはんを半分に分け、丸い形につぶす。たまねぎ、ピーマンなどは細く切る。



②

フライパンに油をひいて、ごはんを焼き、チーズ、ケチャップをのせる。

具をのせて電子レンジで焼く。



③

できあがり

