

# 今月のライス★シェアメニュー



## ★作り方★

- ①ボールにご飯・溶き卵・塩こしょうを入れ、混ぜ合わせておき、具材を好みの大きさにカットする。
- ②フライパン（20cm位の大きさ）が温まったらオリーブオイルを入れ、ご飯を入れたら平らになるようにして強火で2～3分焼く。
- ③焼き目がついたらひっくり返して火を止め、ソースと具材をご飯の上にのせ、フタをして再び火を点け中火で3分ほど焼く。
- ④具材に火が通ったらチーズをのせ、フタをして弱火でチーズが溶けるまで焼いたら完成。

★チーズに焼き目を付けたい場合はさらにオーブントースターで表面を焼くとカリカリで美味しくなります。

## ★材料（2人分）★

- |          |       |
|----------|-------|
| ・ご飯      | 300g  |
| ・卵       | 1個    |
| ・ピザソース   | 適量    |
| ・とろけるチーズ | お好みの量 |
| ・ピーマン    | 1個    |
| ・たまねぎ    | 小1/4  |
| ・ベーコン    | お好みの量 |
| ・ウインナー   | お好みの量 |
| ・塩こしょう   | 適量    |
| ・オリーブオイル | 大1    |

## ★ピザソースがない場合★

- |            |      |
|------------|------|
| ・ケチャップ     | 大2   |
| ・砂糖        | 大1/2 |
| ・すりおろしニンニク | 小1   |
| ・オリーブオイル   | 小1   |

