



ライスピザ

■材料(2人分)

白ご飯…200g

ピザソース…大さじ2

シーフードミックス(冷凍のもの)…100g

グリーンアスパラガス…2本

シュレッドチーズ…40g

焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→①中火12分→⑤中火7分

【両面グリル】予熱なし→①中火10分→⑤中火5分

■準備 グリルクッカーの内側に食用油(適量)を薄くひいておく。

■作り方

- ① グリルクッカーに白ご飯を入れ、底面の大きさにあわせて広げる。
グリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。
- ② シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパー等でしっかりと水気を拭き取る。グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落としてガクを取り除き、1cm幅の斜め切りにする。
- ③ グリルクッカーを取り出して中のご飯を裏返し、ピザソースを全体に塗る。
- ④ ②の具材をのせ、シュレッドチーズをのせる。
- ⑤ グリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。