



フライパンで作れる！焼き肉ライスピザ

ボリューム満点、遊び心満載、フライパンで手軽にできるので、みんなで作って楽しく食べる、休日のランチタイムなどにいかがでしょう。

カリッと焼き上げたライス生地に、焼き肉をたっぷり。のりやごまで和のテイストをプラスすれば、みんなが大好きな味になります。

【栄養価】(1人分)

エネルギー	524kcal
タンパク質	15.5 g
脂質	33.4 g
炭水化物	45.7 g
食塩相当量	2.7 g



材料 (4人分)

a) 温かいご飯	400g	(茶わん大盛り2杯)
卵	1個	
片栗粉	大さじ2	
塩	小さじ1	
牛バラスライス	200g	
タマネギ	1/4個	
パプリカ	1/4個	
ごま油 (具材炒め用)	小さじ1	
焼き肉のたれ	大さじ2	
ごま油 (生地用)	大さじ1	
ピザ用チーズ	60g	
いりごま白	小さじ1	
刻みのり	適量	
小ネギ (小口切り)	適量	
マヨネーズ	大さじ1	

作り方

- ① 牛バラスライスは食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切り、パプリカはへたと種を取り除き、薄切りにする。
- ② ライス生地を作る。ボウルにa)の卵を溶きほぐし、その他の材料を入れて混ぜ合わせたら、4等分にする。
- ③ フライパンに具材炒め用のごま油を入れて熱し、タマネギとパプリカを炒める。タマネギが透き通ってきたら、牛バラスライスを入れてさっと炒め、焼き肉のたれを絡める。汁ごと器に取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、②を1つずつ丸く、平らに広げる。中火で焼き色が付いてきたら、フライパンの縁に沿って生地用のごま油を回しかける。ひっくり返したらへらで上から押しして形を整え、③で出た汁を生地に回しかける。
- ⑤ ④に③のをのせる。チーズを生地の縁にはみ出すように散らし、残りは具材の上のにのせる。ふたをして、チーズがとろけるまで焼く。
- ⑥ 皿に取り、いりごま、刻みのり、小ネギを散らし、お好みでマヨネーズをかける。

利恵先生からのワンポイント

- ★ご飯をくつつきやすくするため、炊きたてか、冷やご飯を温めて使いましょう。
- ★分づき米や玄米を使うとライス生地の香ばしさがアップし、胚芽の栄養も取れます。玄米だけだと生地が一層崩れやすくなるので、白米と半々程度がおすすめです。
- ★ひっくり返ししやすいよう生地を4枚にしていますが、大きな1枚にして焼き、切り分けて食べても良いでしょう。
- ★肉を炒めた時に出る汁を生地にかけて焼くと、香ばしくなり、味もしっかり付きます。
- ★チーズを生地より少し外側に散らすと、端がカリカリに焼き上がります。

使用したMOA自然食品

ほぼ玄米／味わいプレミアム (白米)／平飼いの精卵／片栗粉／塩・海っ子／蒜山牛バラスライス (冷凍)／ごま油／焼肉のたれ／有機いりごま白／マヨネーズ



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>