



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.8

焼き穴子のライスピザ

材 料(5人分)

焼き穴子	180g	卵(溶きほぐす)	2 1/2ヶ
生地用(角切り)	80g	ピザ用ミックスチーズ 生地用	80g
トッピング用	100g	トッピング用	適量
玉葱	90g	バジル	適量(2~3枚)
生地用(みじん切り)	60g	サラダ油	適量
スライス	30g	ピザソース	適量
ご飯(冷ましておく)	250g	プチトマト	4ヶ

作り方

- 1.みじん切りの玉葱をサラダ油でソテーして冷ましておく。
- 2.ボールに角切りした焼き穴子・ご飯・玉葱・卵・ミックスチーズを入れ、軽くかき混ぜて生地を作る。
- 3.フライパンに油を入れ、生地を丸く流し両面をこんがり焼き上げる。
- 4.焼き上げた生地にピザソースを塗り、ミックスチーズ、スライスした玉葱、焼き穴子、トマトを順番に乗せ、200℃のオーブンで10~15分ほど焼き目がつくくらいに焼く。
- 5.トッピングにバジルを乗せて出来上がり。



今日の先生

レシピ指導 Le BENKEI
オーナーシェフ 尾川 欣司氏

Le BENKEI

大和郡山市北郡山町276-1
TEL0743-53-3588



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内