

ライスカレーピザ



エネルギー	600 k cal
タンパク質	6.2g
脂質	14.4g
炭水化物	110.9g
ナトリウム	744.6mg
リン	158.8mg
カルシウム	104.2mg
カリウム	227.9mg
食塩相当量	1.8g

材料1人分

<u>でんぷん米</u> 1/20(冷凍)	150g
<u>でんぷん小麦粉</u>	18g
油	4g
赤ピーマン	20g
青ピーマン	20g
ミックスチーズ	10g
レトルトカレー	100g

作り方

- ① レトルトカレーは熱湯で10分温め半分にし、でんぷん米はレンジで2分加熱し温める。両方温まったら混ぜ合わせ、つなぎにでんぷん小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①をフライ返しで押し付けながら平らな円形にして焼く。
- ③ 片面が焼けたら裏返し、ピーマンの輪切りをのせ、ミックスチーズをふり蓋をして蒸し焼きにする。