

# 「シーフードライスピザ」

【使用した魚介藻類を選んだ理由・料理のPRポイント】



(創作者)

たつみ まどか  
辰巳 円香さん

静岡県立  
駿河総合高等学校 1年



私のイメージでシラスはご飯のうえにかけて食べる方法しか思い浮かばず、ライスピザを作ろうと思った時、シラスを入れてみたら少しアレンジが加わっているのではないかと思った。ピザをイメージすると皆でいっしょに食べる風景が浮かんできます。ライスピザはお茶碗1杯分のご飯からできるので少しぜいたくなご飯になるのではと思ったから。また、腸活が目され、発酵食品であるキムチをのせ、彩りも意識し加えました。

## 作り方

- ① 白飯と卵、しょう油をボウルに入れ混ぜ、塩、こしょうを加える。



- ② 幅 2 cm に切ったベーコンを軽くフライパンで焼き、取り除いておく。  
①で混ぜたものをそのフライパンの上に円型にうすく広げる。中火で片面に焼き色がついたらひっくり返す。



- ③ ②の上に一口サイズに切った黒ハンペン、シラス、焼いたベーコン、チーズをのせる。



タイ(白身魚)を酒、塩少々を入れてレンジで1分かけて臭として加える。



- ④ 弱火でふたをしてチーズが溶けるまで置いておく。



- ⑤ チーズが溶けてきたらお皿にうつし一口サイズに切ったキムチをのせて出来上がり。

