




学生部門

メニュー名	ふりがな	さいとう はるな
夏野菜のまめなごはんピザ	氏名	齋藤 はるな
使用した地元産食材名		
オクラ・なす・ミニトマト		
使用食材		
材料名	分量(2人分)	
ごはん	茶わん2杯	
オクラ	4本	
なす	中1本	
やまいも	中1/2本	
マヨネーズ	適宜	
ミニトマト	6個	
えだまめ	12粒	
とろけるチーズ	適宜	
作り方		
<ol style="list-style-type: none"> ① ごはんをお皿に丸く平らにのぼす。 ② 1のごはんにマヨネーズを塗る。 ③ なす、やまいも、オクラ、ミニトマトをそれぞれ輪切りにして順番にごはんの上のにのせていく。 ④ マヨネーズを塗り、とろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで10分間焼く。 ⑤ 焼けたら上に枝豆をのせてできあがり。 		
料理の工夫、アピールポイント		
<p>ピザ生地のかわりにごはんを使って作りました。 15分もあれば作ることができるので、忙しい朝にぴったりです。 5種類の野菜がこれ一つで摂ることができます。 マヨネーズとチーズは相性がいいので、それを味わってほしいです。</p>		
