



辛子めんたい、 ソースの餅ピザ

材料〈2人分〉

無着色辛子明太子 … 70g

切り餅 …………… 4個

ピザ用チーズ …………… 30g

小ねぎ …………… 2本

サラダ油 …………… 大さじ1/2

レモン …………… 1/4個

七味唐辛子 …………… 少々

A [マヨネーズ …… 大さじ1と1/2

にんにく(すりおろし)

…………… 小さじ1/2

- ① 辛子明太子は解凍後、薄皮を除き、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② 餅は厚みを半分に切り、40℃位のぬるま湯に約10分浸してやわらかくする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、軽く水気を切った②を隙間なく四角に並べる。蓋をして弱めの中火で約5分蒸し焼きにし、裏返す。
- ④ 弱火にして餅の表面に①を塗り、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ ④をお好みの大きさに切って器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らし、七味唐辛子を振って、くし形に切ったレモンを添える。

約457kcal 1人分