



黒米ごはんピザ

材料

合ミンチ・・・100g 黒米ごはん・・・茶碗2杯 ピーマン・・・5個
とろけるチーズ・・・少々 パセリ・・・少々
砂糖 しょうゆ

作り方

- 1 合いミンチを炒めて砂糖、しょう油で味をつけその中に黒米ご飯を入れて混ぜ合わせる。
- 2 ピーマンを半分に切ってその中に1を入れる。
- 3 その上にとろけるチーズをのせパセリをかける。
- 4 オーブンで3分ほどチーズがとろけるまで焼く。