

仙台 麦レシピ



軽食

仙台麦入りメキシカンピザ



【材料】	分量
仙台麦（2 cm程度の角切り）	小1本
トマト	1個
ひよこ豆（缶詰）	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ4
アボカド	1個
玉ネギ（みじん切り）	1/2
ニンニク（みじん切り）	1個
チリペッパー	適量
塩	適量
市販のピザ生地	2枚

【調理方法】

1. 仙台麦は5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気を切る。
2. アボカドは種を抜き、つぶしておく。玉ネギ、にんにくはみじん切り。トマトは半分を5mm角に切る
3. ボウルに2)と塩、チリペッパーを加えて混ぜ合わせる。
4. 市販のピザ生地に3)をのせ、1)の仙台麦、スライスした残りのトマト、ひよこ豆をのせて、チーズをのせて250℃でチーズが溶けるまで約5分焼く。（またはオーブントースターで焼く）