



肉末茄子米PIZZA

份量：2人份

pizza餅材料：

五穀飯.....1又1/2碗

雞蛋.....1個

黑胡椒粉.....少許

pizz餡料：

茄子.....1根

豬絞肉.....150g

蒜末.....1小匙

米酒.....1小匙

醬油.....1又1/2大匙

糖.....1小匙

清水.....2大匙

蕃茄醬.....適量

九層塔.....少許



步驟一：

將茄子切小塊，泡一下鹽水撈起瀝乾水份，再放入鍋中煎炒至熟，盛起備用；續以原鍋先爆香蒜末，再放入絞肉炒至鬆散，嗆入米酒，加入醬油、糖、清水拌炒至肉熟並收汁，再將先前的茄子放入鍋中翻炒均勻，盛起備用



步驟二

將pizza餅的材料混合拌勻，放入油已熱的平底鍋中，以中小火邊煎邊用鍋鏟整成圓型，煎至底部稍微金黃上色後，翻面，並將爐火轉至最小



步驟三

接著抹上適量的蕃茄醬，舖上起司絲，再放上先前炒好的肉末與茄子，再撒上薄薄一層的起司絲，蓋上鍋蓋，以小火烘烤至起司融化後，打開鍋蓋撒上稍微撕碎的九層塔葉，即完成

小米桶的貼心建議

◎米餅翻面的技巧：準備一個大盤子，將鍋子舉起，讓米餅滑入盤中，再將盤裡的米餅倒扣回鍋裡(倒扣時一手舉鍋，一手拿盤會較好操作)

◎若覺得一大張米餅翻面困難，可以將材料分成4小份來製作，既小巧可愛，又容易翻面操作

◎因為是用平底鍋烘烤，所以盡量採用熟的、或是可生吃的食材做為餡料，比如：洋蔥絲、熟青豆仁、火腿丁、玉米粒、鳳梨丁、熟雞絲、熟蝦仁、鮭魚罐頭、葡萄乾...等等

◎肉末茄子也可以變化成：照燒雞肉、茄汁肉丸.....等口味

◎也可以在鋪好餡料後放入烤箱烘烤