

# 簡単手作りピザ

	<b>材料(2人分)</b>				
	<b>【A】</b> 強力粉 80g 米粉 20g ドライイースト 2g(小さじ1) 砂糖 6g(小さじ2) 塩 2g(小さじ1/3)  サラダ油 4g(小さじ1) 水(ぬるま湯) 60~65ml  <b>【トッピング】</b> たまねぎ 20g マッシュルーム 10g ツナ 20g ホールコーン 30g ピーマン 10g 市販のピザソース 40g とろけるチーズ 60g  ジッパー付ポリ袋 大 1枚				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	375kcal	14.8g	13.8g	202mg	2.3g



## 作り方

1. Aを入れたポリ袋に空気を入れて膨らませ、口をしっかり閉じて振り混ぜ、  
サラダ油、ぬるま湯を加え、ひとまとまりになるまでよく混ぜ合わせる。  
※ぬるま湯は一度に全部加えず、少量を残し、様子を見ながら加える。
2. 生地がやわらかく表面が滑らかになるまで、10~15分間程度よくこね、  
20~30分間程度室温で生地をねかせる。
3. クッキングシートに生地をのせ、直径18cm程度になるように丸く伸ばす。
4. 生地全体にピザソースを塗り、具をのせ、最後にチーズをかける。
5. 200℃に温めたオーブンで10分焼く。



## コメント

- \* 手作りにすると油を控えたり、トッピングにもいろいろ工夫ができます。  
嫌いな野菜にも挑戦してみましょう。