



いた夏ピザの作り方

材料 (直径20cm × 2枚分)

- 生地
- はく力粉.....180 g
 - 砂糖.....小さじ2
 - 塩.....ふたつまみ
 - ベーキングパウダー.....小さじ1・1/2
 - オリーブオイル.....大さじ2
 - 水.....100 ml

- ・生地にぬるソース
- ・お好みの具材 (野菜や肉・魚など)
- ・ピザチーズ

【生地1枚分の栄養価】

エネルギー 450kcal 食塩相当量 0.8g



ベーキングパウダーがない場合は、使わなくても作れるよ。サクサクした食感のピザができたがるっちい！

トッピングの組み合わせを考えよう

ソース

- ・ピザソース
- ・ホワイトソース
- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ



野菜

- ・たまねぎ
- ・ミニトマト
- ・コーン
- ・ピーマン
- ・パプリカ
- ・ズッキーニ
- ・なす



肉・魚

- ・ウインナー
- ・サラダチキン
- ・ツナ
- ・シーフードミックス



スタート

①ポリぶくろに、はく力粉、砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、よくふって混ぜます。



②オリーブオイルと水を加えてよくふって混ぜます。

