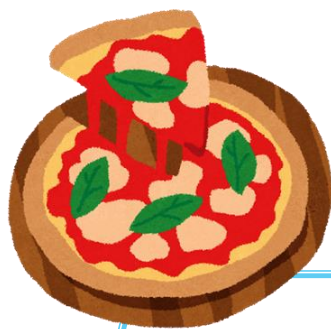




# いた夏ピザの作り方

材料 (直径20cm × 2枚分)

生地

- はく力粉.....180g
- 砂糖.....小さじ2
- 塩.....ひとつまみ
- 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.....100ml

- ・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  
できあがるっちい！

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。



③まとまってきたら、手のひらで  
上から押しつぶしながらしっかり  
こねます。



④ひとまとまりになって  
きたら、ポリぶくろの口  
を閉じて10分ほど室温で  
やす  
休ませます。



⑤生地を半分に分けて  
まる  
丸めます。



⑦のばしたピザ生地の上にソースを  
ぬり、好きな具材を乗せます。



←ピーマン、コーン、  
たま  
玉ねぎ、ミニトマト、  
ウィンナー



⑥クッキングシートの上に1個ずつのせ、めん棒  
またはラップの芯で20 cmの円にのばします。



はく力粉をふってからのはばすと、  
生地がくっつきにくくなります

⑧チーズをのせ、240℃にあたためたオーブンに入れて8～10分焼いたらできあがり！  
グリルやトースター、フライパンでも焼くことができます。



【加熱目安】

- ・両面グリルは8分くらい
- ・トースターは1000 W 15分くらい  
(グリルやトースターで焼くときはアルミホイルを使おう)
- ・フライパンは片方の面を3分焼く。ひっくり  
返してトッピングし、ふたをして10分くらい焼く。

できあがり

