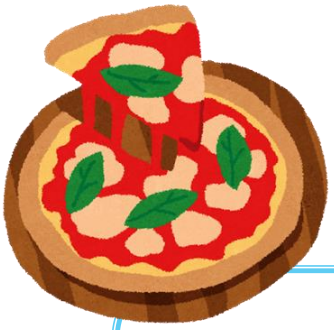

いた夏ピザの作り方

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ぃ！

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

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分ほど室温で休ませます。

⑤生地を半分に分けて丸めます。

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 ㎝ の円にのばします。

はく力粉をふってからのばすと、生地がくっつきにくくなります

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、玉ねぎ、ミニトマト、ウインナー

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 1000Ｗ 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