

# 簡単手作りピザ

材料(2人分)					
【A】					
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				
【トッピング】					
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°C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。