

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 670 2018. 10. 2 志木小給食室

生地に卵と乳を使わない

手作りピザ

<材料> 4切れ分

生地	強力粉	120g (カップ1強)
	米粉	40g (大さじ4強)
	ベーキングパウダー	8g (大さじ1弱)
	きび糖	13g (大さじ1半)
	自然塩	1g (小さじ5分の1)
	絹ごし豆腐	80g (5分の1丁程度)
	豆乳	48g (小1個)
	オリーブオイル	16g (大さじ1強)
ソース	油	4ml (小さじ1弱)
	ベーコン	40g (2枚)
	たまねぎ	100g (2分の1個)
	トマトピューレ	48g (大さじ3)
	ケチャップ	80g (大さじ4強)
	バジル	少々 (0.2g)
	ピーマン	32g (1個)
	シュレッドチーズ	100g

生地をのばして作る手作りピザ作りも少し慣れてきたところで、生地だけでも卵・乳抜きにできないか試作を重ねました。おいしくできるようになったので、初めて作る今回は食数の少ない日に出すことにしましたが、大成功。強力粉を使わず米粉だけで作るピザも練習中ですが、もう少しというところです。手作りピザソースも絶品と評判なので、生地でも作れないという時はソースだけでも作ってみてください。



<作り方>

- ① **生地**豆腐はつぶしてざるに入れます。(あとで汁も使うのでとっておいてください) 強力粉・米粉・ベーキングパウダー・きび糖・塩をふるっておいたものに豆腐と豆乳、オリーブオイルを加えて混ぜこねます。こねた生地をオープンのお皿の形に合わせてのばしていきます。上下にクッキングシートを敷き少し打ち粉をするといいです)
- ② **ソース**鍋に油を入れ、ベーコン・たまねぎを炒めます。そこにピューレ・ケチャップを入れ弱火で煮込み最後にバジルをふり入れます。
- ③ クッキングシートを敷いた上に①の生地を載せ、②のソースとチーズとゆでておいたせん切りのピーマンを均等にのせます。
- ④ オープンなどで3分～5分程度こんがり焼きます。
- ⑤ 焼きあがったら4等分に切ります。

<栄養価> 1個あたり

1人分	369kcal
たんぱく質	13.9g
脂肪	14.4g
カロリ	255mg
鉄分	1.2mg
食物繊維	2.1g
マグネシウム	38mg
亜鉛	1.6mg
塩分	2.2g
糖分	3.3g

生地をこねます



生地をのばします



生地の上にソースと具をのせて焼き温度を測り、カットします。

