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

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、生地まで作れないという時は生地はパンにしてソースだけでも作ってみてください。

<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）
	ﾍﾞｲｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	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）
シュレッドﾁｰｽﾞ		１００ｇ

＜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・ベイキングパウダー・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。こねた生地をオーブ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 オーブンなどで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

ｴﾈﾙｷﾞｰ	３６９ｋcal
たんぱく質	１３．９g
脂肪	１４．４g
ｶﾙｼｳﾑ	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。