

主食

手作り簡単ピザ

基本の生地

(材料 18cmを2枚分)

強力粉 75g

薄力粉 75g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

塩 1つまみ

砂糖 小さじ1

牛乳 1/3カップ

サラダ油 大さじ1

トッピング

(材料2枚分)

ピザソース 150g

ピーマン 2個

玉ねぎ 1/2個

ホールコーン 70g

シーチキン缶(小) 1缶

ベーコン 4枚

ピザチーズ 100g

(作り方)

- ① ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・塩・砂糖を入れて混ぜ、中央にくぼみを作り、牛乳と油を入れ、最初は木杓子で混ぜてまとめてから手で滑らかになるまで良くこねる。
- ② 2等分に切り、麺棒で5mm厚さに丸く伸ばしてオーブン皿に置き、フォークで数か所穴を開けて10分ねかす。

(作り方) トッピング

- ① 玉ねぎは半分に切って薄切り。ピーマンは種を取って輪切り。シーチキンは脂を絞る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 生地の上にピザソースを塗り、野菜などを散らしてピザチーズをかける。
- ③ 200℃に温めたオーブンで25分程焼き、熱いうちに切り分けて食べる。



1/4枚の栄養量

エネルギー 216kcal

カルシウム 104mg

食塩相当量 1g