

材料		2枚分
材 料 名	分量(g)	
米粉 (パン用ミックス粉)	120	g
強力粉	30	g
インスタントイースト	3	g
砂糖	5	g
塩	2	g
オリーブ油	12	g
水	130	cc
ピザ用チーズ	60	g
ピザソース	60	g
ピーマン	10	g
ミニトマト	4	個
サラミ	50	g
コーン等好みの具	80	g

料理の特徴

米粉を使用すると、もちりとした手作りピザが簡単にできます。トマトやピーマンなど好みの具がトッピングできます。

米粉ピザ



- 作り方**
- ①ボウルに米粉、強力粉、イースト、砂糖、塩、オリーブ油を入れ、軽く混ぜる。水を加え、ひとまとまりになるまで手で混ぜる。
 - ②台の上で、体重を生地にのせるようにして、しっかりこねる。
 - ③2つに分割し、キレイに丸めラップをして、ベンチタイムを15分とる。
 - ④サラミは薄切り、ピーマンはせん切り、ミニトマトは1/2~1/4に切る。
 - ⑤クッキングシートにピザ生地をのせ、麺棒で平らにして、フォークで穴をあけ、ふたをして弱火で片面10分を焼く。
 - ⑥少し焼き色がついたら取り出し、上下をひっくり返し、ソースを塗り、具をトッピングして、ふたをして弱火で10分焼く。

- 調理のポイント**
- ☆フライパンで焼く場合は焦げないように注意します。オーブンの場合は、生地にトッピングをして、230℃で15分焼きます。
 - ☆水分の多い具は、のせ過ぎないように注意します。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
米粉 (パン用ミックス粉)	10	
強力粉	2.5	
インスタントイースト	0.25	
砂糖	0.4	
食塩	0.16	
オリーブ油	1	
水	10.8	
にんにく	0.3	みじん切り
トマトピューレ	5	
トマトケチャップ	10	
こしょう 白	0.02	
オレガノ	0.02	
オリーブ油	0.3	
ショルダーベーコン	6	せん切り
たまねぎ	6	せん切り
マッシュルーム水煮	6	
とうもろこし缶詰	6	
ピーマン	1.5	せん切り
ミックスチーズ	12	
(出来上がり目安量)	65	g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①~③パン生地の作り方は上記と同様です。大量の場合はフードプロセッサーがあると早くできます。
 - ④釜にんにく、オリーブ油を入れ、弱火でこがさないように炒める。トマトピューレ、ケチャップを入れとろっとするくらい煮込み調味する。
 - ⑤クッキングシートにピザ生地をのせ麺棒でのぼし、フォークで穴をあける。
 - ⑥ピザソースをぬり、具をのせて最後にチーズをのせて、220~230度のオーブンで15分くらい焼く。
 - ⑦温度がある程度下がったら切り分ける。
- ポイント**
- ・米粉のパン生地は一時発酵の必要がなく、時間の短縮が可能です。
 - ・一番手軽でおいしく食べられるのはフライパンで作る方法です。
- (親子料理教室などのメニューにも向きます。)