

生地から作る 手作りピザ



1枚分 エネルギー 255kcal 食塩相当量 1.1g

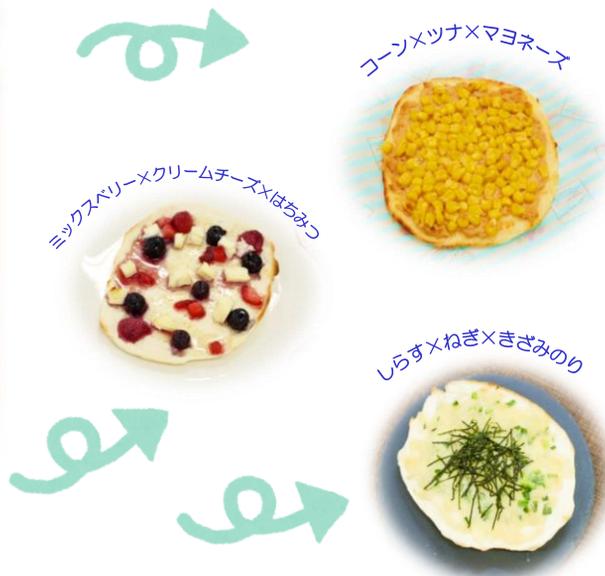
材料

- 〈 ピザ生地 〉 直径約15cm 2枚分
- 薄力粉 50g
 - 強力粉 50g
 - ベーキングパウダー 小さじ1(4g)
 - 水 大さじ3~4(50ml)
- 〈 具 〉 野菜ピザ 1枚分
- ケチャップ 小さじ1
 - ミニトマト 2個(30g) : 4等分に切る
 - ピーマン 5g : 薄切り
 - 玉ねぎ 15g : 薄切り
 - ピザ用チーズ 20g

作り方

- 〈 ピザ生地 〉
- 1 大きめのボウルに薄力粉・強力粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
 - 2 水を加えて混ぜ、まとまってきたら手でこねて2等分し、丸める。
 - 3 打ち粉(分量外)をしたまな板に生地を置き、上からも打ち粉をかけ、麺棒で薄く伸ばし、フォークなどで全体に穴を開ける。
- 〈 野菜ピザ 〉
- 1 ケチャップを塗って具をのせ、チーズをかける。
 - 2 オーブントースター(1000W)で5分程度焼く。

お好みの具材をトッピング♪
アレンジして楽しもう!



POINT

発酵なしで生地が完成するので、
お子さんと一緒に手軽に作れます。
休日に家族みんなで
ピザ作りはいかがですか。