

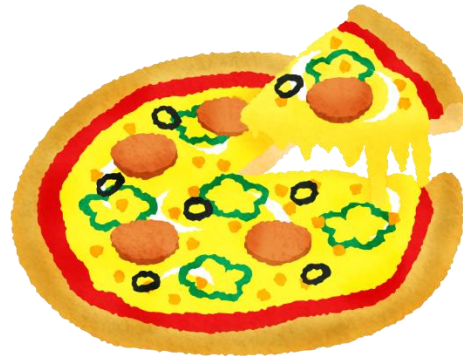
親子で簡単ピザと

本格ピザづくり

◎簡単ピザ

材料(ピザ生地 1枚分)

てんぷら粉 100g
水 50 cc
オリーブオイル 3g



材料(トッピング 1枚分)

ピザソース 20g
チーズ 50g
◎玉ねぎ 1/6 個
照り焼きチキン 50g
アスパラ 2本
◎ツナ缶 1缶
玉ねぎ 1/4 個
マヨネーズ 適量

※お好みでどうぞ

作り方(ピザ生地 1枚分)

1. てんぷら粉に水を加えてこねます。生地に水が均一に混じったところでオリーブオイルを加えてさらにこねます。
2. クッキングシートに生地を移し、打ち粉を振るって生地を丸く伸ばします。
※ラップの上からの伸ばすと、めん棒に生地が付きません。
3. ピザソースを塗り、ピザの具材を乗せます。
★この時チーズの上に他の具材を乗せると、焼いた後の見栄えが良くなります。
4. 170℃に予熱したオーブンで10分焼いて完成です。

⇒本格ピザは裏です。

令和4年5月8日 あおぼ地区公民館

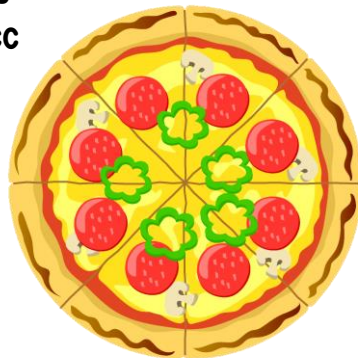
親子で簡単ピザと

本格ピザづくり

◎本格ピザ

材料(ピザ生地 2~3 枚分)

強力粉	150g
薄力粉	150g
ドライイースト	3g
砂糖	9g
塩	4.5g
オリーブオイル	9g
水	180 cc



材料(トッピング 1 枚分)

ピザソース	20g
チーズ	50g
ウインナー	3 本
ミニトマト	5 個
玉ねぎ	1/6 個
ピーマン	1/2 個

※お好みでどうぞ

作り方(ピザ生地 2~3 枚分)

1. 粉類を全て混ぜてから振るって水・オリーブオイルを入れて軽く混ぜ合わせる
2. 水分がなじんだら手で生地がなじむようにこねる。自然と粉がまとまるのでボウルについた粉も生地にまとめる。
3. まとまった生地を方面が滑らかになるまで約 15 分間こねる。
4. 生地を丸く整えボウルにいれラップをかぶせて 30 分~40 分程度休ませる
5. 発酵した生地を台の上に乗せガス抜きしていく
6. 生地を枚数分に分けて丸めラップをかぶせて 20 分程度休ませる。
7. クッキングシートの上で好みの厚さ・大きさに伸ばして具材を乗せ、170℃程度のオーブンで 10 分程度焼けば完成

⇒簡単ピザは裏です。