

おうちでクッキング～簡単手作りピザ～



ピザ生地 材料3枚分

絹ごし豆腐	100g
強力粉	100g
薄力粉	100g
卵	1個
さとう	大さじ1
しお	小さじ1/4
ベーキングパウダー	小さじ2
サラダ油	大さじ1

(作り方)

- ①卵は溶きほぐし、豆腐はくずしておく。ビニールの袋に材料を全て入れ、よくこね合わせ耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ②袋から取り出し、3等分にしてクッキングシートで挟むようにして、麺棒などで、フライパンの大きさくらいまで薄くのばす。

(3枚できる)

※ポイント①

- ③のばした生地にケチャップをぬってからのせ、トマトやピーマンなどトッピングをする。
- ④全体にチーズをのせ、フライパンに50ccくらいの水を入れシートごと中火で7分くらい、フタをして蒸し焼きにする。

※ポイント②

- ※オーブン使用の場合は上下各1枚で 250℃ 4分くらい
上下各2枚で 250℃ 8分くらい

※ポイント①

生地が少し柔らかくてクッキングシートにくっついてしまった場合は、冷凍庫で20分程度冷やすと、クッキングシートからはがれやすくなります。

※ポイント②

蒸し焼きの途中で、水がなくなってしまうようなら足してください。

～簡単手作りピザをアレンジしよう～



トッピングは自由自在！旬の野菜をのせたり、好きな食材を使ったり…
みんなでオリジナルのピザを作ってみましょう！！
紹介するのは1枚の生地に3種類の具をのせて作る、3種のピザです。

(作り方)

(トッピング用)

1) ポテト

じゃがいも	60g
たまねぎ	60g
シーチキン	30g
マヨネーズ	大さじ1
パセリ	少々

2) やさい

なす	100g
トマト	60g
ベーコン	100g
ケチャップ	小さじ3

3) くだもの

バナナ	140g (大1本)
シナモン	好みで

ピザ用チーズ	120g
--------	------

3種のトッピング用下準備

1) ポテト

じゃがいもはうす切り、たまねぎは、あらみじん切りにする。
パセリはみじん切りにし、水にさらし、水けをしぼる。

シーチキンとじゃがいもをフライパンで透明になるまで炒め、あら熱
が取れたら、みじんぎりのたまねぎとマヨネーズを加え、和える。

2) やさい

なすはうす切りにし、ベーコンのせん切りと炒める。

トマトは細かい角切りにしておく。

3) くだもの

バナナは輪切りにする。

③のばした生地の1/3にポテトをのせ、パセリをちらす。

やさいは、生地にケチャップをぬってからのせ、トマトをちらす。

バナナは生地にのせ、好みでシナモンをふる。

④全体にチーズをのせ、フライパンに50ccくらいの水を入れ

シートごと中火で7分くらい、フタをして蒸し焼きにする。

※オーブン使用の場合は上下各1枚で 250℃ 4分くらい

上下各2枚で 250℃ 8分くらい

