

いろいろ乗せちゃおう！

エコピザ作り

講師：マンマピッコラ フロード祐子
(小田原市中曽根35番地)



材料

生地

強力粉	150g
オリーブ油	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
ドライイースト	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	80~90ml

トマトソース

トッピングいろいろ

野菜（ナス・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・ミニトマト・ほうれんそう・きのこ類・たまねぎ・レタス・ルッコラ）
ゆでたまご・たまごサラダ・ポテトサラダ・ツナ・コーン・からあげ・てりやきチキン・やきとり・フライドポテト・チーズ・マヨネーズなど

Check Point
冷蔵庫にあまりがちな食材をいろいろ
のせちゃおう！
しらすやお刺身・たらこやめんたいこ
でもいいよ！

作り方

1. 予熱

オーブンを220度に予熱する。

2. 生地を作る

- ① ボウルに生地の材料をすべて入れて、スプーンでよく混ぜる。
- ② 40度のお湯をそそいでよく混ぜる。
- ③ 生地がまとまってきたら、ボウルから調理台にとりだす。調理台の上に粉を少しふるうとよい。
- ④ 台の上でしっかりとこねて、丸い形にまとめる。
- ⑤ ボウルをかぶせて10分ほど休ませる。

3. 生地をのばす

直径25cmの丸形になるまで、めん棒を使ってのばす。
調理台に粉を少しふりかけるとくっつかない。

4. トッピングをのせる

天板に油を少量ひいてピザをのせる。ピザの上にソースをぬり広げて、好みのトッピングをのせる。最後にチーズをふりかける。

- ### 5. オーブンで焼く
- 220度のオーブンで13~15分焼く。オーブンから取り出すときはとても熱いので気を付けよう。

ピザに使うソースも自分で作れるよ！

手作りトマトソースの作り方

材料 ホールトマト 1缶(400g)
玉ねぎ 1/4個 みじん切り
ドライオレガノ 小さじ1
オリーブ油 大さじ1

- 1 オリーブ油を入れ熱したなべに玉ねぎを入れ、しんなりするまでいためる
- 2 おおまかに切ったホールトマトを加え中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る
- 3 塩、こしょうで味を整え、ブレンダーにかけなめらかにする。オレガノを加える