

米粉ピザ

地元産の米粉と野菜でもっちりおいしい



材料・分量（4人分）

ピザ生地

- 米粉（グルテン入） 150g
- 砂糖 10g
- スキムミルク 5g
- ドライイースト 3g
- ぬるま湯 120cc
- 溶かしバター（無塩） 10g
- 食塩 3g

具材

- ベーコン 50g
- ピーマン 25g
- 玉ねぎ 50g
- ピザ用チーズ 50g
- ピザソース 50g
- サラダ油 少々
- エリンギ 20g
- トマト 20g

作り方

米粉（グルテン入）、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイーストを混ぜ合わせ、ぬるま湯を少しずつ加えながら手でこねます。途中、溶かしバターを加え、さらに手のひらを使いよくこね、ある程度まとまり滑らかでしっとりとなったら軽く丸めて発酵させる。（発酵は約1時間）

1. 具材のベーコン、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、トマトをお好みの大きさに切る。
2. ピザ生地をのせるアルミ箔（皿等）にサラダ油を塗っておく。
3. サラダ油を薄く塗ったアルミ箔（皿等）に1の生地を厚み5ミリ程度に延ばす。（生地150gで25センチ程度が目安です）
4. フライパンに薄く油をぬり片面を焼く。裏返しをして4にピザソース（ケチャップ可）適量を薄くのばし、その上に2の具材をトッピングする。最後にピザ用チーズをのせる。
- 5.あとは、フライパンで弱火で4分ほど焼いたらできあがり。