



手作りピザ

発酵の手間なし

台より作るピザです。とても簡単なので食べたいと思えばすぐに作る事が出来ます。是非、お家でもトライしてみてください！！

材料〈1枚分〉

台	めるま湯	100cc
	ドライイースト	5g
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	サラダ油	大さじ1強
	強力粉	150g
トッピング	ピザソース	マッシュルーム
	ピザ用チーズ	ソーセージ
	たまねぎ	ベーコン
	トマト	ピーマン
	○好きなもので、OK	

- ① フリーザーパック（ボールでも可）に台の材料を入れて手でこねて、ひとまとめにする。
- ② ①をオーブン用の紙にのせて適当な大きさに伸ばす。
（直径20cm程）
※このとき、めん棒を使ってもいいが、手で広げても十分です。
- ③ のぼしたピザ台の上にピザソースを塗り、次にチーズをたっぷり置く。あとは、好みトッピングをのせる。
- ④ オーブンを180℃に予熱しておき、15～16分間程度焼いて、出来上がり。

注：時間と温度はオーブンによってちがいます。

簡単トマトソース！！

市販のピザソースもいいけど、身体にもいい手作りのピザソースを作ってみましょう。

材料

ホールトマト缶（400g入り）1缶、たまねぎ（中）1個、
にんにく1かけ

- ① たまねぎ、にんにくは、みじん切りにして炒める。
- ② ①の中に手でつぶしたトマトを全部入れ、半量になるまで煮詰める。
- ③ 好みで、パセリやバジルのみじん切りを混ぜ込んで出来上がり。

