

ピザ（パン生地）

1枚分□20cm□

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンミックス	80	299	0.15	10	30	0.59
ドライイースト	1	3	0.4	16	8	0
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
ぬるま湯	55	-	-	-	-	-
ピザソース	10	6	0.15	33	3	0.12
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
ズッキーニ	10	1	0.1	32	4	0
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
ピザ用チーズ	8	29	1.96	6	49	0.2
合計		418	4.26	162	123	1.11

【 作り方 】

具はお好みの大きさに切る。オーブンは250度に温めておく。パンミックスをひとつまみ取り分けておく。

【パン生地を作る】 の材料をボールに入れ、ねっとりするまでよく混ぜる。クッキングシートの上にのせる。 で取り分けたパンミックス粉をふりかけて手で押すようにして5□□くらいにのばす。

ピザソースをぬり、具をのせる。250度に温めておいたオーブンで10～15分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでタバスコやマヨネーズをかけても美味しいです
生地はまとめて作っておいて冷凍もできます。

水を少なめにして作ると、手でこねることができます。
出来上がりが硬めになります。

ピザソースの代わりに「完熟トマトのトマトスープの素」10gを少量の水で溶いたものを塗っても美味しいです。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20160623」

