

# 作ってみたよ (ピザ)



神奈川県〇さんが「でんぷん薄力粉」「でんぷんパンミックス」  
でピザに挑戦 (2023.5.12)

ピザ (2人分)

[ピザ生地]

でんぷん薄力粉 100g

でんぷんパンミックス (40g)

ベーキングパウダ (2g)

水 110cc

[具材]

たまねぎ 20g

マッシュルーム 10g

ピーマン 9g

ミニトマト 25g

パセリ 2.5g

ケチャップ 12g

チーズ 12g

生地を作る

フライパンでへらで取れるくらい焼く

オーブントースターで7分 (トースターメモリ6~7) 焼いて完成です。



栄養成分参考値

エネルギー $\square$ 577kcal/たんぱく質3.63g/食塩相当量1.19g/カリウム246mg/リン74mg