

## 米粉のミックスピザ



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
520	20	24	52.1	228	2.3



## 材料と分量 (2枚分)

(生地) 2枚分		
米粉ミックス	.....	260g
砂糖	.....	30g
食塩	.....	4g
スキムミルク	.....	5g
水 or 牛乳	.....	182g
(粉に対して70%)		
※卵を加える場合は卵の重さを加えて		
182gに!		
無塩バター	.....	30g
ドライイースト	.....	3g
(具材)		
ベーコン	.....	80g
タマネギ	.....	4分の1
ニンニク	.....	1カケ
ピーマン	.....	2個
ピザ用チーズ	.....	70g
ケチャップ	.....	適量

## 〈作り方〉

- ① 米粉ミックス・砂糖・食塩・スキムミルクを混ぜ合わせる。
- ② ホームベーカリーに水or牛乳(卵)とバターを合わせて入れ、1を上になんかに入れて、一番上に窪みを作ってドライイーストを入れる。
- ③ ピザ生地コースにセットしスタート!!
- ④ 捏ね終わったら、生地をピザ型にのばし成型する。
- ⑤ 成型出来たら、ケチャップをまんべんなく塗り、食べやすい大きさに切った具材を乗せていく。
- ⑥ 250℃に予熱したオーブンで焦げ目がつく程度に約16分焼き上げる。

## 〈料理のポイント〉

季節の野菜や、お好みの具材を乗せてオリジナルピザにしても!!

冷めて固くなった時は、ラップで包んで冷凍で保存可能。冷凍後は、自然解凍しオーブントースターで温めても皮がパリッとして美味しい。

