



おやこでかんたんクッキング ～手作りピザ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

～生地～

A	強力粉	250 g
	ドライイースト	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	ぬるま湯	100 ml

～トッピング～

ピザソース	45 g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ウィンナー	30 g
コーン	30 g

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- 生地をこねるところからなので、親子で楽しく作れます！
- トッピングはお好みで他の具材を使ったり、市販のピザソースを使っても◎
- やさいをたっぷり使ったスープや果物をプラスするとより栄養バランスがよくなります。

【作り方】

- ①ボールにAの粉類を入れて混ぜる。ぬるま湯・サラダ油を加えて3～5分手でよくこねる。

生地がまとまり、手につかなくなったら、ボールにラップをかける。

生地が2倍くらいの大きさになるまでねかす。（発酵）

（暖かい時期なら室温で15～20分、寒い時期なら30分くらい）

- ②玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。ウィンナーは輪切り、コーンは缶から取り出し、それぞれ水気を切っておく。
- ③①の発酵した生地をオープンペーパーにのせ、生地をのばし、フォークで空気穴を作る。
- ※厚くするとモチモチ感が、薄くするとパリパリ感ができます。
- ④ピザソースをぬり、②の野菜とウィンナー、コーンをのせ、チーズを最後にのせる。
- ⑤220℃に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く。

（焼き時間の目安：15～20分）

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
413	16.0	14.0	52.6	206	1.8
kcal	g	g	g	mg	g