ゆりかご保育所

住所：登米市中田町石森字茶畑 19-5
TEL：0220-34-5706

料理名	米粉ピザ



【材料】

■ピザ生地（一枚分）
米粉 150ｇ、豆腐 150ｇ、塩 ひとつまみ、ベーキングパウダー 4 ｇ、水 適量
油 小さじ１（生地を焼く用）

■ピザソース（二枚分）
ミニトマト 200～400ｇ（たくさんあってもよい）、玉ねぎ中１/２個
ナス 中３～４個（たくさんあってもよい）、ピーマン １～２個、ニンニク 小さじ１
コンソメ 10ｇ、ケチャップ 50ｇ、油 小さじ２

■トッピング
コーン缶 20～30ｇ、皮なしウインナー 50～70ｇ（炒める分の油は入っていません）
チーズ 100ｇ

【作り方】

■生地

・ポリ袋に米粉、豆腐、塩、ベーキングパウダーを入れて揉みこむように混ぜる。（パサつくときは水で調整する）

・ひとまとめにしたらオーブンシートの上などで好みの厚さに伸ばす。

・油をひいたフライパンに生地をのせ焼く。

・きつね色が付いたら裏返し、そして蓋をして蒸し焼きにする。

■トマトソース

・玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。

・ミニトマトのへたを取り湯むきし、フードプロセッサーで粗くする。

・ナスは２～３cm 角切りにする。

・ウインナーは輪切りにし少量の油で炒める。

・コーン缶はゆでる。

・フライパンに油をひき、ニンニクを入れ、玉ねぎを炒める。

・全体に火が通ったら、ナス、ピーマンも入れ炒める。

・全体に火が通ったら、ミニトマトを入れて加熱する。煮立ったら、コンソメ、ケチャップを入れ、ふたをして汁けがなくなるまで煮る。

・ピザ生地にソース、チーズ、コーン、ウインナーをのせて 180℃のオーブンで 10～15 分焼く。