

◎ 材料(ピザ:直径20cm 1枚分、ピザソース:1枚分)

生地

- A
- 強力粉 …… 125 g
 - ドライイースト …… 小さじ 1/2
 - 砂糖 …… 大さじ 1/2
 - ぬるま湯 …… 50 ml
 - サラダ油 …… 大さじ 1/2

具

- ピーマン …… 1/2 個
- タマネギ …… 小 1/4 個
- グリーンアスパラ …… 細 2 本
- ミニトマト …… 3 個
- ホールコーン …… 大さじ 1 位
- ウインナー …… 2~3 本
- ピザ用チーズ …… 60g
- ピザソース …… 50g

手作りピザソース

- ニンニク …… 1/2 かけ
- タマネギ …… 1/4 個
- トマト水煮缶 (カットタイプ) …… 200g
- オリーブ油 …… 小さじ 2
- 砂糖 …… 大さじ 1/2
- 酢 …… 大さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/4

◎ 作り方(ピザ)



① Aを厚手のビニール袋に入れ、口をしっかり握って振り、粉類を混ぜ合わせる。



②①にぬるま湯、サラダ油を加え、袋の上からよくこね室温で30分おく。



③生地を寝かせている間に具を切る。ピーマン、タマネギは薄切り、アスパラ、ウインナーは斜め薄切り、トマトは縦に4等分する。



④②の生地を丸くまとめて麺棒で薄くのぼす。



⑤④の生地にピザソースを塗って具をのせ、チーズをふりかけ、220℃で余熱したオーブンで約15分焼く。

◎ 作り方(ソース)

①ニンニク、タマネギはみじん切りにする。

②フライパンに①とオリーブ油を入れて焦がさないようにタマネギが色づくまで炒める。

③②にトマトの水煮缶、砂糖、酢、塩を加え、半量くらいまで煮詰めてでき上がり。

袋でこねる簡単ピザ

1人前
エネルギー 344 Kcal
食物繊維 3.8 g
塩分 1.6 g

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



石狩の恵みをたっぷりのせて



限らず、お好きな具材をのせて簡単ピザにチャレンジしてみてください。野菜は1日350g以上の摂取が目標とされています。毎日の食事で野菜を取るようになります。かけましょう。

今回はピザソースもご紹介しました。ピザも手作り、ソースも手作り、手作りならではのオリジナルわが家ピザを楽しんでみてください。

イタリア生まれのピザ、日本初のピザは第二次世界大戦中神戸に着いたイタリア海軍の特務艦「カリテア号」の乗組員2人が関与したとされています。

1944年(昭和19年)わずか2カ月間だけ開いた神戸のレストランで初めてピザが焼かれたという説があります。日本で初めて紹介されたピザは、あまり一般的ではなかったものの1980年代後半よりイタリア料理のブームに伴い、広く知られるようになり、今では冷凍ピザ、宅配ピザ、そして家庭での手作りピザなど、日本においてもピザのファンは多く、大変ポピュラーな食べ物になっています。

11月20日は「ピザの日」となっています。業界がピザの普及活動を行ったことから始まったもので、この日はイタリア王妃マルゲリータの誕生日でもあるそうです。

これから旬を迎えるアスパラガス、石狩で同じ時期に出荷の多い野菜のタマネギやトマトをたっぷりのせて、また、これに