

手でこねる！簡単ピザ

〈材料〉 直径 20 cm 2 枚分

【生地】

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



〈のせる具〉

- ピーマン 1/2個 ●たまねぎ 小 1/4個 ●アスパラ 2本
- ミニトマト 4個 ●ホールコーン 大さじ1 ●ウインナー 4本
- ピザ用チーズ 60g

〈作り方〉

- ①Aを厚手のビニール袋に入れ、口をしっかりとぎってふる。
- ②ぬるま湯、サラダ油を加え、よくこね室温で30分おく。
- ③生地をねかせている間に具を切る。ピーマン、たまねぎは薄切り、アスパラは斜めうす切り、トマト4等分に切る。
- ④生地を丸くまとめて、めん棒でうすく伸ばす。
- ⑤ピザソースをぬって具をのせ、チーズをかけ、220℃で予熱したオーブンで約15分焼く。

手作りピザソース

- ①フライパンにオリーブ油(小さじ2)をたらし、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを入れて焦げないように炒める。
- ②玉ねぎに色がついてきたら、トマトの水煮缶(1/2缶)、砂糖(大さじ1/2)、酢(大さじ1/2)、塩(小さじ1/4)を加え、煮詰める。