

# キーマカレーピザをつくろう ~ピザきじの作り方



## ピザきじの材料(6人分)

強力粉・・・250g  
 薄力粉・・・250g  
 ドライイースト・・・12g  
 塩・・・小さじ1  
 ぬるま湯・・・350cc  
 打ち粉

## ピザの具(6人分)

手作りキーマカレー 6人分  
 オクラ・・・6本  
 コーン・・・大さじ3 (36g)  
 とろけるチーズ・・・120g

## とうぐ

ボール (大)・・・1個  
 ボール (中)・・・1個  
 めんぼう (なくてもOK)  
 クッキングシート  
 オーブン



ボール (中) に強力粉と薄力粉をまぜあわせる。



くぼみにイーストを入れる。塩をいれたぬるま湯をくぼみに入れて池をつくる。



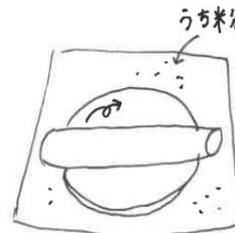
真ん中から少しずつまぜあわせる。まわりの粉をくずしながらまぜあわせる。



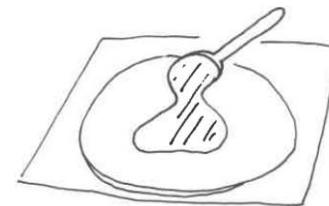
なめらかになるまでしっかりこねて、ひとつにまとめる。



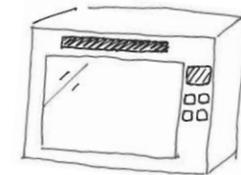
ボールにラップをし、ぬるま湯をいれたボール (大) にうかべて発酵させる。



約2倍にふくらんだらクッキングシートに打ち粉をまぶし、きじをおいてめんぼうでのばす。めんぼうがなければ手でのばす。



キーマカレーをきじ全体にのせて、オクラ、コーン、チーズをのせる。(キーマカレーの作り方は次のページ)



230℃に予熱しておいたオーブンで約15分焼く。6等分にカットする。

# キーマカレーピザをつくろう

## ～キーマカレーの作り方～

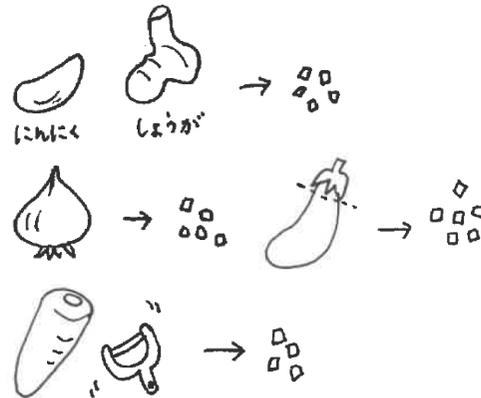
### 材料

#### キーマカレー(6人分)

あいびきミンチ・・・140g  
 たまねぎ・・・2個(300g)  
 なす、にんじん・・・各2本  
 りんご・・・1/2個  
 にんにく、しょうが・・・少々  
 水・・・1カップ(200cc)

A { カレー粉・・・14g  
 ケチャップ・・・大さじ4  
 コンソメ・・・1個

牛乳・・・大さじ4

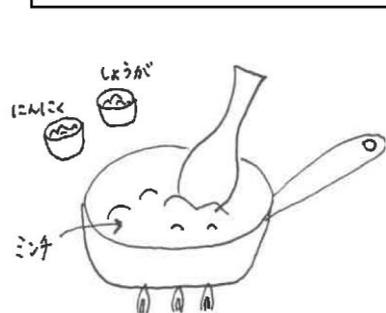


にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、なすをみじん切りにする。



りんごは皮をむいてすりおろす。

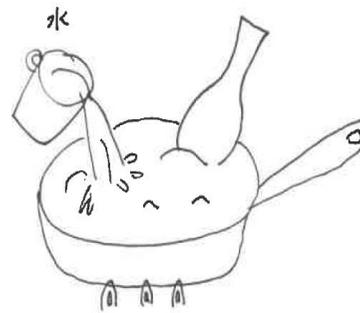
オクラはヘタをとってうす切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで30秒あたためる。



フライパンにミンチ、にんにく、しょうがを入れて炒める。



ミンチに火が通ったら、たまねぎ、にんじん、なすをいれてさらに炒める。



野菜がしんなりしたら水をいれて2～3分にする。



Aの調味料とすりおろしたりんごをいれてまぜる。



牛乳をいれて、しるがなくなるまで煮つめたらできあがり！