

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)

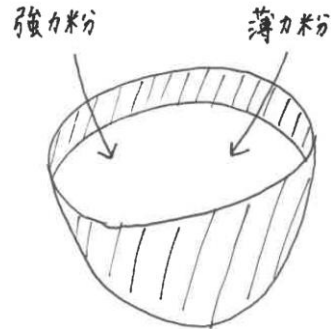
強力粉・・・250g
 薄力粉・・・250g
 ドライイースト・・・12g
 塩・・・小さじ1
 ぬるま湯・・・350cc
 打ち粉

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。



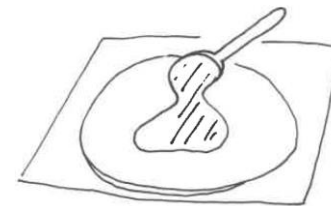
なめらかになるまでしっかりこねて、ひとつにまとめる。



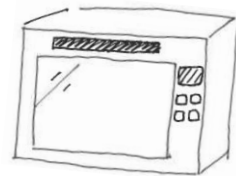
ボールにラップをし、ぬるま湯をいれたボール (大) にうかべて発酵させる。



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。

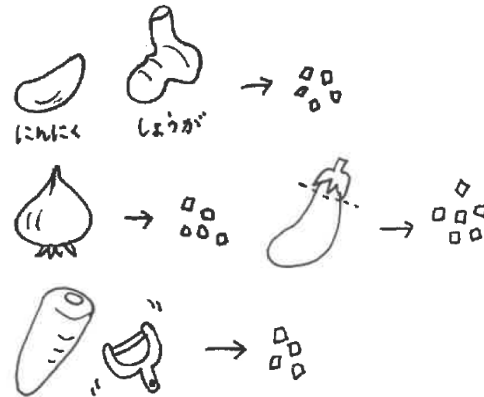
キーマカレーピザをつくろう

～キーマカレーの作り方～

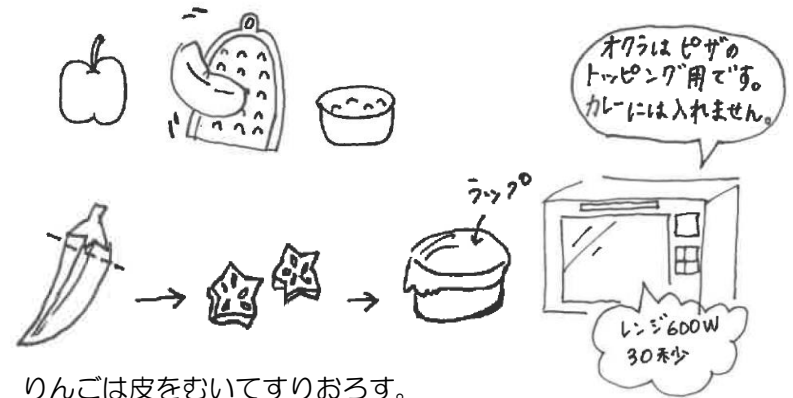
材料

キーマカレー(6人分)

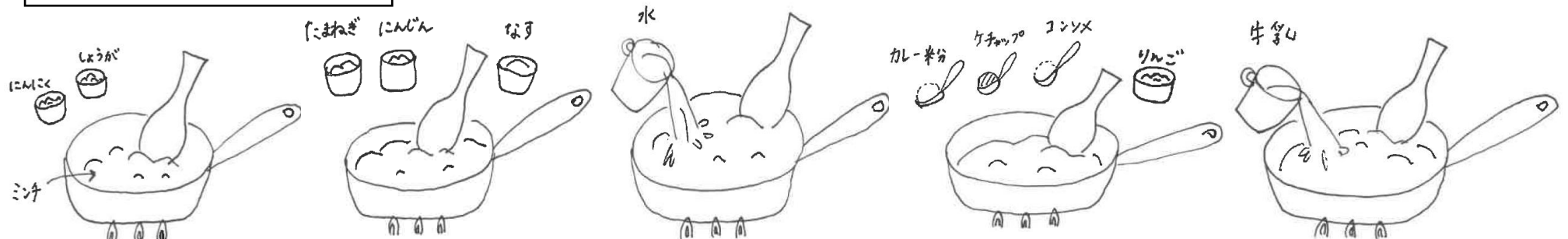
- あいびきミンチ・・・140g
- たまねぎ・・・2個(300g)
- なす、にんじん・・・各2本
- りんご・・・1/2個
- にんにく、しょうが・・・少々
- 水・・・1カップ(200cc)
- A {
 - カレー粉・・・14g
 - ケチャップ・・・大さじ4
 - コンソメ・・・1個
- 牛乳・・・大さじ4



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、耐熱容器にいれてラップをし、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！