

# 夏野菜ピザをつくろう ～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)

手作りトマトケチャップ・・・120cc  
 ピーマン・・・6個(180g)  
 たまねぎ・・・2個(300g)  
 まぐろ油漬け缶・・・1缶  
 とろけるチーズ・・・120g

## どうぐ

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



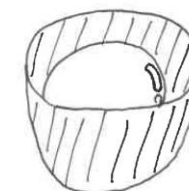
ボール(中)に強力粉と薄力粉をまぜあわせる。



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。



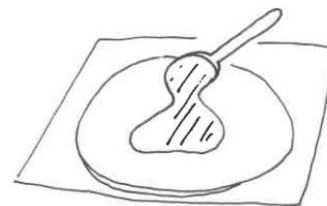
なめらかになるまでしっかりこねて、ひとつにまとめる。



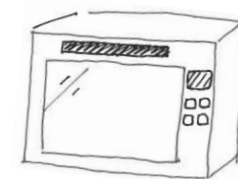
ボールにラップをし、ぬるま湯をいれたボール(大)にうかべて発酵させる。



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。



手作りトマトケチャップをのせて、スプーンの背できじ全体にのばして、野菜、ツナ、チーズをのせる。(ケチャップの作り方は次のページ)



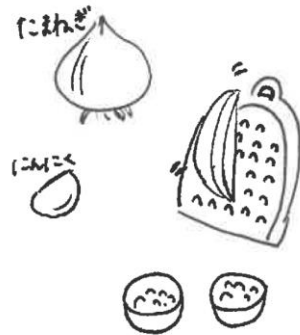
230℃に予熱しておいたオーブンで約15分焼く。6等分にカットする。

# 夏野菜ピザをつくろう ～ケチャップの作り方～

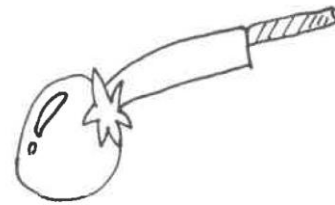
## 材料

### 手作りケチャップ(1カップ分)

かんじゆくトマト・・・5個  
 さとう・・・20g  
 しお・・・5g  
 す・・・20cc  
 たまねぎ・・・1/10個  
 にんにく・・・1/4かけ  
 ローリエ・・・1枚



たまねぎ、にんにくをすりおろす。



トマトのへたをとる。



ふっとうした湯にトマトをいれて、皮がむけてきたら冷水にとって、皮をむく。(トマトの湯むき)



湯むきしたトマトをざく切りにし、なべにいれて強火で10分程煮る。ざるで裏ごしする。



裏ごししたものをもう一度なべにいれる。ローリエをいれて半分くらいになるまで煮つめる。



たまねぎ、にんにく、さとう、しおをいれてさらに煮つめる。



ケチャップくらいに煮つめれば、酢をいれてしあげる。