

☆手作りピザ

ざいりょう 材料 (6枚分)

【生地】

きょうりきこ
強力粉……………225g

しお
塩……………3g (小さじ1/2)

さとう
砂糖……………3g (小さじ1)

ぬるま湯……………120ml

オリーブオイル……………12g (大さじ1)

うちこ……………適量

【具 (トッピング用)】

ウィンナーソーゼージ……………6本^{ほん}

たまねぎ……………90g

ピーマン……………30g

とうもろこし……………75g

ピザ用チーズ……………120g

【ソース】

トマトケチャップ……………90g

つくり方

作業1：生地を全体でこねます

- ① オーブンを220℃に温めておく。
- ② 大きめのビニール袋に強力粉、塩、砂糖を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②にぬるま湯を加えて袋の上からよくこねる。
- ④ ある程度まとまってきたら、人数分にわけて厚手のビニール袋に入れる。

作業2：生地を1枚ずつにわけてこねます

- ⑤ ビニール袋の口をしっかり持って、外からもむようにこねる。
台の上で、こすりあわせるように5分程度こねる。手で持って、こねてもよい。
- ⑥ なめらかになってきたら、オリーブオイルを入れ、さらに5分程度こねる。
つやがでて、なめらかになったら生地の完成。
- ⑦ 生地を袋の中でひとまとめにする。ビニール袋の上をかるくむすび、室温で10分ねかす。

作業3：具を準備します

- ⑧ ウィンナーソーゼージは輪切りにし、たまねぎとピーマンはせん切りにする。
とうもろこしは粒を外しておく。

作業4：生地をのばして焼きます

- ⑨ 10分たったら、ビニール袋から生地を取り出し、オーブンシートの上に置き、めん棒で、厚さ2mm、直径12cmぐらいになるまでのばす。
- ⑩ フォークで空気ぬきの穴をあける。ケチャップをぬり、具とチーズをのせる。
- ⑪ 220℃のオーブンで約10分焼く。

☆コンソメスープ

ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

こまつな 小松菜……………80g	かりゅう 顆粒コンソメ…6g (小さじ2)
にんじん……………60g	みず 水……………720ml
えのきだけ……………20g	しお 塩・こしょう…………… <small>しょうりょう</small> 少量

つくり方 かた

- ① こまつなは3cmに切る。にんじんは3cmの短冊切りにする。えのきだけは石づきを取って半分に切り、ほぐす。
- ② みずとコンソメを鍋に入れ、火にかけ、野菜を加える。
にんじんがやわらかくなったら火を止め、塩・こしょうで調味する。

メモ
