

米粉のピザ

卵・牛乳・小麦不使用

●ピザ生地

【材料】 ～ 直径23cm程度 ～

- ・米粉 150 g
- ・片栗粉 15 g
- ・ベーキングパウダー 3 g
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 100ml～



●ピザにのせる材料（お好きな材料でOK）

【材料】

- ・玉ねぎ 1/4個
 - ・ピーマン 1個
 - ・ウィンナー 2本
- (アレルギー品目不使用)
- ・コーン缶 20 g
 - ・豆乳チーズ 40 g
 - ・トマトケチャップ 大さじ3

今回はこの商品を使用しました



【作り方】

①ピザにのせる材料を切る。

玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、ウィンナーは斜め薄切りにする。

②ボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、よく混ぜる。

③②にオリーブオイル、水を加える。

生地は耳たぶくらいの硬さでまとまるように、水を調整しながら入れ、手でこねる。

④オーブンを180℃に予熱する。

⑤ピザ生地を麺棒で伸ばす。

⑥トマトケチャップを生地に塗る。

⑦①、コーン缶をのせ、その上から豆乳チーズをのせる。

⑧180℃のオーブンで20分焼いたら、完成。