

g-max cooking no.6 ピザ



エネルギー： 191kcal
炭水化物： 25.2g
たんぱく質： 6.7g
脂質： 6.4g
塩分： 1.5g
1/8切れあたり

[材料]1枚分

・強力粉	1カップ	＜トッピング＞お好みで♪	
・薄力粉	1カップ	・チーズ	100g
・砂糖	大さじ1	・ピザソース	90cc
・塩	小さじ1	・ピーマン	
・オリーブオイル大さじ1		・玉ねぎ	
・ドライイースト	5g	・ズッキーニ	
・ぬるま湯	100cc	・サラミ	

[作り方]

- ① 生地作り。**スピードカッター**にぬるま湯以外の生地の材料を入れ、混ぜる。
- ② **スピードカッター**のフタ上部の注ぎ穴から、ぬるま湯を少しずつ加えながらひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③ ビニール袋にオリーブオイルをなじませ、生地を入れてぬるま湯につけて15分発酵させる。
- ④ 生地が発酵したら、**焼物プレート**に生地を伸ばす。
- ⑤ ピザソース（お好みのソース）を塗り、お好みのトッピングをのせる。
- ⑥ フタをして、「温度」スイッチを入れ190℃に設定し、タイマー15分にセットする。
（※生の食材をのせるときは、タイマー20分にして様子みてください）

監修：  ジーマックス株式会社 西菌明日香（管理栄養士）

Memo

★応用 あげピザ★

ピザ生地の発酵を30分にして、トッピングの具材をピザソースとカレー粉で混ぜ合わせ、ピザ生地で包み、180℃の油で揚げます。

