

## ピザ

材料（5人分）

（ピザ台分）

強力粉（小麦粉）100g、塩小さじ1/5、ドライイースト3g

ぬるま湯大さじ4強、三温糖（砂糖）小さじ1弱、サラダ油小さじ2

ピザ用ソース（又は、ケチャップ）大さじ1～2

ピザ用チーズ（とろけるタイプ）30g

（トッピング用）

玉ねぎ30g、ピーマン10g、トマト65g

しめじ15g、ベーコン25g

- (1) ボールにピザ台の材料を入れ、手でこねひとまとめにする。
- (2) 乾いた台に小麦粉を振り、(1)を丸く伸ばす。
- (3) (2)の上にピザソースを置き、上にトッピング用の野菜やベーコンをのせ、ピザ用チーズものをせ、高温のオーブンで15分ほど焼く。



### 栄養士からのコメント

ピザ台がおいしいと好評です。手作りするので、薄くも厚くもお好み次第です。

大きめに作り、トッピングを豪華にすれば、パーティーにも！

ピザ台が作れないときは、食パンを使った‘ピザトースト’や、お餅を使った‘餅ピザ’に！