

リック先生のピザ教室

【材料】鉄板 1 枚分

★ピザ生地

中力粉 200 g
塩 ひとつまみ
砂糖 ふたつまみ
イースト 大きじ1杯
ぬるま湯 150~200 g

A

★野菜★

ホウレンソウ 適宜
玉ねぎ 適宜
ピーマン 適宜

★ソース★

ひき肉 150 g
ニンニクチップ 少々
ミックスハーブお好み
トマトソース 1 缶
パイナップル 半缶
バジルソース お好み
塩 小さじ1

B

★トッピング★

チーズ 適宜
スイートチリソース
まいたけ 1 パック

★その他★

オリーブオイル
クッキングシート

【作り方】

1. ピザ生地を作る

- ①A の材料をボールに入れ、ぬるま湯を足していく。スプーンで軽く混ぜ手でまとめる。
- ②ボールにラップをして 20~30 分寝かして発酵させる。

2. 野菜を切る

玉ねぎは荒いみじん切り、ホウレンソウは 1 cm、ピーマンは角切りし、玉ねぎ以外の野菜はトッピング用に一部取り分けておく。

3. ソースを作る

オリーブオイルで玉ねぎを炒め、B を入れて、2 で切った野菜を入れ、汁気がある程度なくなるまで煮詰める。パイナップルの缶詰はジュースまで入れる。

4. 生地を伸ばす

鉄板にクッキングシートをのせる。
手にオリーブオイルを薄く塗って、生地をその上で四角に伸ばす。
麺棒で丸に伸ばしてもよい。

5. 具をのせる

ソース、チーズ、2 で切った玉ねぎ以外の取り分けていた野菜、まいたけの順でのせる。お好みでスイートチリソースをトッピングする。

6. オープンで焼く

220℃に予熱したオーブンで様子を見ながら 15~20 分焼く。

