



すぐ出来る！米粉のピザ

..... 材料

生地

米粉(稲穂ゴールド)	100g
塩	1g
片栗粉	20g
水	120g
サラダ油	小さじ1
打ち粉用米粉	適量



トッピング

タマネギ・ピーマン・ベーコンなど
チーズ

..... 作り方

1. 米粉と塩をボウルに入れる。
2. 鍋に片栗粉と水を入れ、よく攪拌したら火をつけ、木べらで混ぜ続ける。透明なカタマリになったら火を止める。
3. 熱いうちに2を1の中に入れ、もみ込んでカタマリの中に米粉を混ぜていく。
4. ほとんど米粉が混ざったら、サラダ油を入れ、またこねていく。
5. ベタつき始めたら打ち粉をボウルに入れ、ひとまとめにしてオーブンシートに置く。
6. その上からラップをひろげ、ラップの上からめん棒で生地を薄く伸ばしていく。
7. ラップを取り、ピザソースを塗り、トッピングをのせ、250℃で10～12分焼く。

ピザソース



トマト缶	2個	
タマネギ	1個	
にんにく	1かけ	
オリーブオイル	大さじ1	
月桂樹の葉	2～3枚	} A
バジル	小さじ1/2	
パセリ	小さじ1/2	
オレガノ	小さじ1/2	
黒コショウ(お好みで)	少々	
砂糖・塩	少々	

1. みじん切りにしたタマネギとにんにくをオリーブオイルで炒める。
2. トマト缶(刻んでおく)とAを加え、中火で煮詰めていく。
3. 砂糖・塩・黒コショウを入れ味をととのえる。