



マルゲリータ



調理時間
65分

カロリー
366kcal

野菜摂取量
55g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

【ピザ生地の作り方】

材料(2~4枚分)

薄力粉	100g
強力粉	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
ぬるま湯(40度くらい)	100cc

【マルゲリータ】

材料(2枚分)

トマトの水煮缶	1/2缶 (約200g)
モッツアレラチーズ	1個
パルメザンチーズ	大さじ2
バジル(生)	適量
オリーブオイル	適量
クッキングシート	

下準備

- モッツアレラチーズは1cmの角切りにする。

作り方

【ピザ生地の作り方】

1. ボウルに薄力粉、強力粉、砂糖、塩、イースト、ぬるま湯を入れて、全体に水分がいきわたるように混ぜる。
2. (1)にオリーブオイルを加え、ひとまとめにしてなめらかになるまでこねる。
3. オリーブオイル(分量外)を薄く塗ったボウルに、(2)の生地を入れてラップをし、冷蔵庫で一晩おいて発酵させる。
※すぐに使いたい時は、オリーブオイルを薄く塗ったボウルに生地を入れてラップをし、30度のお湯をはった上に40分ほどおいて、発酵させる。
4. 発酵した生地は適当な大きさに切って、めん棒でのばす。

【マルゲリータの作り方】

1. 丸くのばしたピザ生地を、フライパンの大きさに合わせて切ったクッキングシートの上におく。
2. 生地の上にトマトの水煮をつぶしながら広げ、モッツアレラチーズ、パルメザンチーズ、バジルをおく。最後にオリーブオイルをまわしかける。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、(2)の生地をクッキングシートを下にして入れ、ふたをしてやや**弱火**で5~8分ほど加熱する。
4. ピザ生地の縁が乾き、チーズが溶けたら焼き上がり。取り出して器に盛る。