

ピザ

材料（直径 21 cm 12 枚分）

強力粉	640 g	トッピング…1個につき	
薄力粉	160 g	ピザソース	30 g
砂糖	40 g	玉ねぎ	25 g
塩	12 g	ピーマン	15 g
ドライイースト	16 g	トマト	50 g
ぬるま湯	480 c c	コーン	20 g
サラダ油	24 g	ベーコン	20 g
（オリーブオイルでも良い）		ピザ用チーズ	50 g

<作り方>

- ① ミキサーに油以外の材料を入れてLで5分混ぜ、油を入れてさらに5分混ぜ、Lで5分こねる。
- ② ホイロで30～40分発酵させる。
- ③ ガス抜きをして、12分割して丸め、20分ねかせる。
- ④ 直径21 cmの円形にのばし、フォークで表面に穴をあけ、ピザソース、野菜、ベーコン、チーズの順にのせ、180℃で12～15分焼く。

*ピザソース

<材料>

トマト	500 g	ソース	大さじ1
玉ねぎ	200 g	オリーブオイル	大さじ4
ベーコン	20 g	塩	適量
トマトケチャップ	1/2 カップ	こしょう	適量
砂糖	小さじ1	ローリエ	1 枚
固形スープ	1 個		

<作り方>

- ① トマトは皮をむき、1.5 cm角切り、玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- ② 鍋に、塩、こしょう以外の材料を入れ、煮立ったら火を弱め、1/2 量になるまで煮つめ、塩、こしょうで味を整える。

1 枚当たり エネルギー302kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 52.8 g カルシウム 39mg 食塩 1.2 g