

ピザ

材料（直径21cm 12枚分）

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

<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21cm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℃で約9分焼く。

*ピザソース

<材料>

トマト	500g	ソース	大さじ1
玉ねぎ	200g	オリーブオイル	大さじ4
ベーコン	20g	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、1.5cm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9.0g 脂質4.9g 炭水化物52.8g カルシウム39mg 食塩1.2g