

【佳作】アマチュア部門

夏野菜たっぷり米粉ピザ

新潟市 県健康づくりセンター 石墨 清美江

[材料] 4人分・2枚分

ピザ生地

米粉ミックス粉	250g
塩	小さじ 1/2
砂糖生わかめ	小さじ 1/2
オリーブ油	大さじ1
ドライイースト	6g
オリーブ油	大さじ1

トッピング

トマト	100g	たまねぎ	50g
なす	100g	コーン	60g
バジル	4枚	きゅうり	150g
とろけるチーズ	80g	黒こしょう	少々



- ①ボウルにピザの生地の材料を入れ、よくこねて丸める。2分割したのち、薄くのばして2枚のピザ生地を作る。
- ②トマト・たまねぎ・なすは薄切りにし、なすは水にさらした後水気をよく切る。
きゅうりは千切りにする。
- ③ピザ生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油を塗り、その上になす・たまねぎ・コーン・手でちぎったバジルをのせ、黒こしょうをふり、チーズをのせる。
- ④230度に予熱しておいたオーブンで15焼く。
フライパンで焼く場合は、クッキングシートを二重に敷き、蓋をして30分焼く。
- ⑤焼き上がったピザの上に、千切りにしておいたきゅうりをたっぷりと散らす。食べやすい大きさに切って、好みでタバスコをふり食べる。

栄養価(1人分)

エネルギー	389kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.0g
炭水化物	57.8g
食塩相当量	1.4g