



フラワーピッツァ

▼このレシピで使うガス機器機能

両面焼き水なしグリル

調理時間	100分	難易度	★★★	お子さまの年齢 (目安)	4歳～小学校
------	------	-----	-----	-----------------	--------

栄養価 (1枚分あたり)								
廃棄率	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム
0%	313kcal	10.5g	9.8g	43.9g	2.64g	554mg	186mg	90.9mg
鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食塩相当量
0.77mg	65.3μg	0.07μg	0.86mg	0.17mg	0.09mg	1.22mg	14.8mg	1.4g

※栄養価の数値は目安です。

材料 (4枚分)

ピザ生地

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●強力粉……………150g ●薄力粉……………50g ●インスタントドライイースト…3g ●塩……………小さじ1/2 (3g) ●砂糖……………小さじ2 (6g) | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ぬるま湯……………130g ●オリーブ油……………小さじ1 |
|---|---|

トッピング

- ブロッコリー……………40g
- ニンジン……………30g
- タマネギ……………25g
- ホールコーン……………20g
- ウィンナーソーセージ……………2本
- ピザ用チーズ……………40g

ソース

- トマトケチャップ……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ2

作り方

- 1** ピザ生地を作ります。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてなめらかになるまでよくこねます(約5分)。



- 2** 丸めてボウルに入れ、乾燥しないようにラップをします。約2～2.5倍になるまで温かいところで一次発酵させます(約35℃40分)。



- 3** トッピングの用意をします。ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは5mmの厚さのいちよう切りにします。タマネギは薄切りにします。ウィンナーソーセージは5mmの厚さの輪切りにします。ブロッコリーとニンジンはアルミホイルにのせ、水大さじ2をふって包み、グリルで加熱します。《両面焼き水なしグリル/上・下強火4分～》



※アルミホイルで包んだ食材をグリルで加熱する際は、高さは3cm以内にし、周囲3cmを空けるようにしてください。

- 4** 2を4等分にして丸めます。乾燥しないように布巾等をかぶせて休ませます(約15分)。



- 5** 手のひらで軽く押さえて平らにし、麺棒で直径16cmに伸ばします。周りに8カ所切り込みを入れてつまみます。内側にはフォークで穴をあけます。



- 6** 合わせたソースを塗り、トッピングをのせて焼きます。《両面焼き水なしグリル(調理プレート使用)/上・下強火5～7分(2回目以降約3分)》



- 7** 焼き上がったら皿に盛りつけます。

レシピのポイント

- ✓ お子さまと生地をこねたり、形を作る作業が楽しめる
- ✓ カラフルで栄養満点
- ✓ 一品で主食と主菜が兼ねられる
- ✓ トッピングの野菜は季節に合わせて変えられる

ガスコンロ(グリル含む)・ガスオープン使用時のお願い

換気扇を必ずつけましょう。取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。