



パン生地で簡単ピザ ミニスキレット約6個分

【ピザ生地材料】

- ・中力粉（スーパーカメラア使用）250g（強力粉125g+薄力粉125gでも可）
- ・塩3g
- ・砂糖 20g
- ・牛乳155g
- ・ドライイースト5g
- ・有塩バター20g

【準備】☆

- ・小鍋に砂糖と牛乳を入れ人肌くらいになるまで加熱。（体感で温かい程度、およそ40℃くらい）
- ・その中にドライイーストを入れ20分放置。イーストが発酵したら成功。バターを入れ自然に溶けるまで放置。

【調理手順】

1. ボウルに中力粉、塩を入れ混ぜておく。その中に予め準備した（☆）を入れひとまとまりにする。
※生地の柔らかさは天候や湿度に影響されることがあります。「みみたぶよりちょっと硬いくらい」を目安に水加減を調整してください。
2. ひとまとまりになったら台に置き、生地の表面が滑らかになるまで捏ねる。
3. さきほどのボウルに生地を入れ、約倍くらいのおおきさになるまで一次発酵させる。
※発酵の目安は小麦粉をつけた指を生地に刺し、すぐ抜いたとき穴がほぼ収縮しなくなる程度です。
4. 生地を6等分し丸め直し、さきほどのボウルに戻し冷蔵庫で3時間程度休ませる。
※この作業を飛ばすこともできますが、生地をピザ状に伸ばしにくくなります。
5. スキレットにサラダ油を塗っておく。冷えた生地をスキレットの中央に置き、両手で放射状に伸ばす。フチまできたら、生地をスキレットのすみに押し当てるようにして耳をつくる。
6. 250℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
7. お好みの具をのせる。

完成！



ピザの具

【ウインナーとアスパラのトマトソースピザ】(画像上)

ピザ生地にトマトソースを大さじ1伸ばし、チーズをのせる。その上に茹でたアスパラとカットしたウインナーを乗せ、オーブンで焼成する。

【シーフードのトマトソースピザ】(画像右)

ピザ生地にトマトソースを大さじ1伸ばし、チーズをのせる。冷凍のシーフードミックスのエビとホタテをバランスよく乗せ、オーブンで焼成する。

【ツナマヨコーンピザ】(画像下)

ツナマヨコーンを乗せ、マヨネーズをフチから少し離れた所から丸を書くようにのせる。その上にチーズを乗せ、オーブンで焼成する。

【ツナマヨコーン】

水煮ツナ缶半分に、マヨネーズ大さじ4、缶ホールコーン大さじ4を混ぜる。

【マルゲリータ】(画像左)

ピザ生地にトマトソースを大さじ1伸ばし、モッツアレラチーズとバジルを乗せ、オーブンで焼成する。

【トマトソース】

- ・400mlトマト缶 1個
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 約100ml
- ・にんにく ホール2欠片
- ・玉ねぎ 1個
- ・(トマトが酸っぱい場合 砂糖少々)

1. 玉ねぎをスライスする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。
3. にんにくから香りが出てきたら玉ねぎを入れ、しんなりしたらトマトソースを入れる。
4. 塩を入れ、軽く煮詰めて完成。