

## 給食メニューでクッキング！

### ★★★おうちの人と一緒に作ってみよう！「簡単手作りピザ」

家から出ることが出来ない今、宅配ピザの注文が増えているようです。でも少々お値段が高い…。だったら手作りでピザを作ってみませんか？子供は生地を練ったり触ったりするのが大好き！そして超簡単レシピなのに、おいしいんです！ぜひお試しください。

【材料】1人分

【材料費】ピザ1枚 約600円

ピザ生地	・強力粉	250g
	・オリーブ油	大さじ1
	・牛乳(または豆乳)	200ml
	・砂糖	小さじ1
	・塩	小さじ1/4
トッピング	・ドライイースト	3g
	・オリーブ油	大さじ1
	・ウインナーソーセージ	2~3本・・・小口切り
	・ピーマン	1個・・・せん切り

・市販のピザソース 適量(給食ではピザソースも手作りしています)

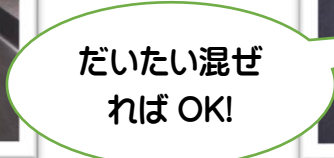
【作り方】

①ドライイーストは**大さじ1**程度のぬるま湯に入れよくかき混ぜ、予備発酵させます。牛乳は40℃ぐらいに温めます。(予備発酵は20分くらいで大丈夫です。)

②ボウルに強力粉を入れ、砂糖、塩、温めた牛乳、オリーブ油、予備発酵したイーストを加えへら(給食室ではしゃもじを使用しています)でよくかき混ぜます。



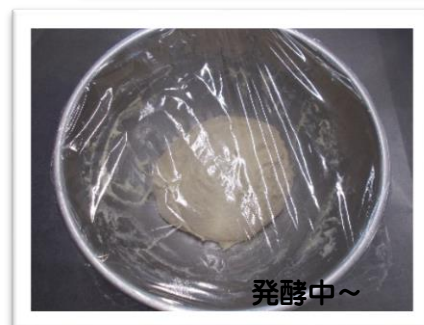
しゃもじで  
混ぜるだけ！



だいたい混ぜ  
ればOK!

③粉っぽさがなくなるまでへらでかき混ぜ、まとまったら、ラップをかけ30分~1時間発酵させます。(寒い時期は、40℃くらいのお湯につけて発酵させます。また、オーブンに発酵機能がついていれば利用してみてください)

※30分~1時間たつと発酵して生地がふくらみます。



発酵中~

### ピザ生地の分量を見直しました！

何度か作ってみて、作りやすい分量に見直しました！直したところは朱書きになっています。強力粉が手に入らない状況ですが、出回ってきたら作ってみてください。

④生地に多めの打ち粉(強力粉)をし、オーブンシートの上に取り出し、丸くまとめます。(この時おもちみたいにふわふわな状態です)握りこぶしでゆっくり生地を広げていきます。最後は手の先で円形に整えます。(すごく膨らむので、心持ち薄めに伸ばすとよいです)



⑤生地の表面にオリーブ油を塗り、ピザソースを塗ります。ピーマン、ウインナー、溶けるチーズをのせ、200℃程度のオーブンで20分焼きます。焼き上がったら人数に合わせて切り分けます。(生地の厚さやオーブンにより焼き加減が違ふと思いますので、焼き時間は調節してください)|

