

米粉

米粉のピザ (約直径 20 cm)



材 料 名	分 量
ピザ生地	
米粉	150 g
ドライイースト	3 g
砂糖	5 g
塩	3 g
オリーブ油	5 g
ぬるま湯(35℃)	120 CC
具	
ベーコン	20 g
たまねぎ	50 g
ピーマン	20 g
ピザ用チーズ	100 g
トマトソース	
ベーコン	20 g
たまねぎ	100 g
トマト	400 g
トマトピューレ	30 g
にんにく	1.5 g
パセリ	0.5 g
こしょう	0.03 g
塩	2 g
みりん	3 g
赤ワイン	5 g
粉チーズ	10 g
オリーブ油	5 g

栄養成分

(該当に○印)

計算値	○	(五訂による)
エネルギー		1496.00 kcal
たんぱく質		52.40 g
脂 質		64.70 g
ナトリウム		3274.00 mg
カルシウム		972.00 mg
マグネシウム		153.00 mg
鉄		4.30 mg
亜鉛		8.30 mg
ビタミン		
A レチノール当量		705.00 μg
B1		1.00 mg
B2		0.97 mg
C		174.00 mg
食物繊維総量		11.00 g
食塩相当量		8.30 g



作 り 方

ピザ生地

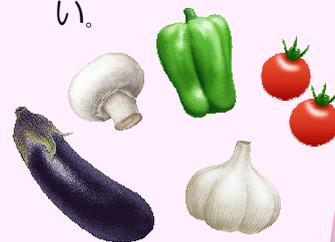
- ① ボールに生地材料を入れてこねてまとめる。ラップをして20分発酵させる。
- ② 天板の大きさに伸ばす。
- ③ たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、ピーマンは薄い輪切りに切る。
- ④ オープンを220℃で余熱しておく。
- ⑤ クッキングシートの上に②をのせ、フォークで穴をあけ、表面に分量外のオリーブ油を薄くぬってから、トマトソースをぬり、③の具とチーズをのせる。
- ⑥ 220℃のオーブンで15分ほど焼く。チーズが溶け、生地の端がこんがりしていたら、出来上がり。

トマトソース

- ① にんにく・パセリはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。たまねぎは薄切りにする。トマトは皮ごとおろし金でする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくのみじん切りを入れ、弱火にかける。
- ③ 香りがでたら、ベーコン・たまねぎを炒め、トマトを加えて煮る。
- ④ ③がとろりしたら、調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ 味をととのえて、パセリを入れて仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

米粉のピザ生地は、火の通りが悪いので、薄めに生地をのばして、生地全体にフォークで穴をあけると、もちりとパリッと仕上がります。具は、好みのものをお使い下さい。



米粉調理のポイント

- ・ スープやルウを作るときは、あらかじめ米粉の量の2～3倍の水で溶いた米粉を徐々に加えながら、沸騰するまでまんべんなくかき混ぜます。途中で混ぜるのをやめると粉っぽい食感になります。

米粉調理のメリット

- ・ 小麦アレルギーの方に対応したメニュー作りが可能です。
- ・ 天ぷらの場合、米粉の衣は冷めてもかたくなりやすく、油を吸いにくいので、エネルギーを抑えられます。
- ・ シチューの場合、ホワイトルウを使わないので、脂肪やエネルギーを抑えられます。

