米粉の揚げピザ

材　料（１２個分）　１８７kcal/個

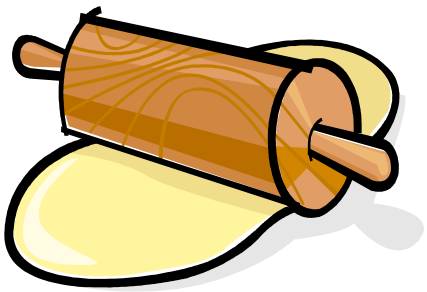
≪生地≫

■	米粉パンミックス粉	３００ｇ
■	ドライイースト	３ｇ
■	塩	５ｇ
■	砂糖	少々
■	オリーブ油	大さじ2
■	水	２１５cc

A

≪具≫

■	玉ねぎ	１/４個（７０ｇ）
■	ピーマン	小１個
■	ホールコーン	３０ｇ
■	ベーコン	３０ｇ
■	生しいたけ	１５ｇ
■	ピザ用チーズ	１００ｇ
■	揚げ油	適量



作り方

≪生地≫

① ボウルにAを入れ、混ぜ合わせてよくこね、ひとまとめにする。

② 生地を12等分して丸め、ラップをかぶせて１０分～２０分程発酵させる。

≪具≫

③ 具の材料をそれぞれ粗みじんに切り、１２等分にしておく。

④ 生地を麺棒で約２ミリの厚さに丸く伸ばし、中央に具をのせ、空気が入らないように半分にたたむ。両ふちをあわせ、しっかりとくっつける。

⑤ １７０℃の油で、全体がきつね色になるまで揚げる。

【注意！】
夏場は発酵しやすいので、過発酵に注意してください

MEMO

提供：大分市　農政課