パリパリピザ

材　料（２枚分）　４３７kcal/枚

≪生地≫

■	米粉パンミックス粉	１００ｇ
■	水	７５cc
■	サラダ油	大さじ１
■	砂糖	大さじ１

A

≪具≫

■	豚肉	４０ｇ
■	ごぼう	４０ｇ
■	人参	２０ｇ
■	サラダ油	少々
■	あらびき胡椒	
■	ピザソース	大さじ２
■	ピザ用チーズ	６０ｇ

作り方

≪生地≫

① 米粉ミックス粉にAを入れひとまとめにし、滑らかになるまでよくこね、そのままラップをしてしばらくねかせる。

≪具≫

② 豚肉は細かく切る。

③ ごぼう、人参は細いささがきにする。

④ フライパンに油少々を入れ②をカリっと炒め、③を入れあらびき胡椒で味付けする。２等分しておく。

⑤ ①の生地を２等分し、麺棒で２０cm位の丸型に伸ばした後、生地にフォークで数ヶ所穴をあけ、２３０℃のオーブンで５分焼く。

⑥ 焼いた生地にピザソースを塗り、ピザの具をのせ、チーズの半分量をのせ、さらに２３０℃のオーブンで５分焼く。
同様にして、もう一枚焼く。

MEMO

提供：大分市　農政課