



2019年

you  
me  
食材提供

## 12/5 (木) 手作りごちそうピザ (宮下 由美子さん)

(材料 24 cmピザ 2 枚分)

A { 薄力粉：200 g  
砂糖：6 g  
塩：4 g  
ベーキングパウダー：10 g  
水：120 g  
オリーブオイル (サラダ油)：6 g

打ち粉 (薄力粉)：適量

(コーンとベーコンのピザ)

ピザソース (市販)：40 g

{ コーン缶：100 g  
厚切りベーコン：35 g  
ブロッコリー (塩茹)：4房分  
ミニトマト：3個

ピザ用チーズ：50 g

パセリのみじん切り：適量

(シーフードピザ)

ピザソース (市販)：40 g

{ シーフードミックス：100 g  
塩：少々

ツナ缶：50 g

ピーマン：20 g

ミニトマト：3個

ピザ用チーズ：50 g

パセリのみじん切り：適量

- ① ボウルに A を入れ混ぜ合わせて、2 等分し、打ち粉をしながら麺棒で直径 24 cmほどにのばす。天板にクッキングシートを敷き、生地をのせる。もう一枚も同様にする。
- ② (コーンとベーコンのピザ) を作る。コーン缶は水気を切り、ペーパーなどでしっかり水気を取っておく。ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。ブロッコリーは 2 等分する。トマトは横 2 等分にする。
- ③ ①の生地の上にピザソースをのばし、②のコーン缶・ベーコン・じゃがいも・トマトを彩りよくのせ、チーズをかける。
- ④ (シーフードピザ) を作る。シーフードは温めたフライパンで、3~4分炒めて水分を飛ばし、塩をふる。ツナ缶は油を切る。ピーマンは輪切りにする。
- ⑤ ①のもう一枚の生地にも、ピザソースをのばし、④のシーフード・ツナ缶・ピーマンと横 3 等分したトマトを彩りよく散らして、チーズをかける。
- ⑥ ③と⑤を 250℃のオーブントースターで 20分 (または 220℃のオーブンで 17~20分) 程こんがり焼く。焼きあがったら器に盛り、パセリを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。