

## 3/2 (木) グルテンフリーピザ (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

木綿豆腐：200g

A { 上新粉：50g  
塩：少々

たまねぎ：50g

アスパラガス：大1本

冷凍シーフード(エビ・あさり)：150g

オリーブオイル：大さじ1

塩・こしょう：適量

ピザソース(市販)：適量

ピザ用チーズ：100g

たまご：1個

水菜(ベビーリーフ)：適量

- ① 豆腐は軽く水を切り、ボウルに入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ② 大きめに切ったホイルにボウル(直径21~22cm位)を伏せてのせ、ふちをまげて、丸くかたをつける。かたの内側に①の生地を全部のせ、丸く広げてのばす。(この時生地を半分にして薄くのばすとパリパリの生地にもなりません。)
- ③ たまねぎは薄切りにして、アスパラガスは斜め薄切りにする。たまごはかた茹でにして、黄身と白身に分ける。水菜はざく切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し③のたまねぎを加えて、しんなりなるまで炒め、シーフードと③のアスパラガスを加えて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ②のピザ生地の上にピザソースを糸状にかけ、その上に④の炒めた具と、③のたまごの白身を手でちぎってのせ、最後にチーズをかける。
- ⑥ ⑤を220℃に予熱したオーブンに入れ、8分ほど焼く。
- ⑦ ⑥が焼けたら、③の水菜をのせて、③の黄身を茶こし等で裏ごしして散らす。

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、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。