


| 米粉でつくる ピザ                    |         |   |
|------------------------------|---------|---|
| 材 料 (1人分)                    |         |   |
| 生地(A)                        | 生地(B)   | <p><b>作 り 方</b></p> <p><b>ピザの生地</b><br/> <u>七分がゆを作る。</u><br/>           米1に対して水7の割合に炊く。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米を水につけておく、15～20分ぐらい。</li> <li>② ①を弱火に、20～30分ぐらい炊く。</li> <li>③ ②を裏ごしか、ミキサーにかける。</li> <li>④ ボールを用意し③を入れ、米粉を少しづつ加えながら練る。しっかり練る。まるめる。</li> <li>⑤ ラップに④を包んでおく。(具の準備が出来るまで)</li> </ol> <p><b>具の準備</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎは、薄くスライスしておく。</li> <li>② トマトは、さいの目切りに切る。</li> <li>③ ピーマンは、種をとり薄く切る。(実習で切り方を)</li> <li>④ 餅は、薄く切る。</li> <li>⑤ 煮豚は、さいの目切り。(煮豚の作り方は別途説明)</li> </ol> <p><u>ピザの生地をのばす。</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① まな板を用意し、ラップを広げ生地を置く、その上にラップをかける。</li> <li>② 綿棒で延ばしていく。丸く、薄く。</li> <li>③ ②が出来上がったところで、オープン皿を用意し、クッキングシートを敷き、生地をのせる。</li> <li>④ ③の生地の上にトマトソースを一面にぬっていきます。</li> <li>⑤ ④に具をのせていく。餅、煮豚、玉ねぎ、トマト、ピーマンの順にのせ、塩を少々ふりかける。</li> <li>⑥ オープンを予熱し、温めておく。(トースターでも焼ける) 180℃で12分ぐらい焼く。</li> <li>⑦ 出来上がったところで、お皿に盛り、マヨネーズをかける。</li> </ol> |
| 米 粉 60g                      | 米 粉 60g |   |
| 七分がゆ 40                      | じゃが芋 40 |   |
| 塩 少々                         | 砂糖 1    |   |
|                              | 塩 1     |   |
| ぬるま湯 大さじ2杯程                  |         |   |
| ペースト状にする。                    |         |   |
| ※どちらの生地でもお好みで作るとよい。          |         |   |
| <b>上にのせる具</b>                |         |   |
| 玉ねぎ 25g                      |         |   |
| トマト 40g                      |         |   |
| ピーマン 10g                     |         |   |
| 餅 1個                         |         |   |
| 煮 豚 50g                      |         |   |
| (煮豚のつくり方は、下をご覧ください)          |         |   |
| 塩 少々                         |         |   |
| ピザ用トマトソース 大さじ 1-1/2杯         |         |   |
| マヨネーズ(アレルギー用)・・(なくてもよい、お好みで) |         |   |

| 煮豚の作り方        |           | 作 り 方  |
|---------------|-----------|--|
| 材 料           |           |  |
| パラブロック(ネット入り) | 380g      | <ol style="list-style-type: none"> <li>① フライパンを温め、肉を焼く。コロコロまわしながら焼いていく。</li> <li>② 沸騰した湯の中へ①を入れアクを出す。湯が汚れアクが出たらザルにあげる。</li> <li>③ 鍋に(A)を入れ、沸騰したら②を入れ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎを加え、ゆっくり煮る。40分～1時間程度。</li> </ol> <p>* 鍋は、直径15センチ位のもので深いものがよい。<br/>           直径が大きいものは、調味料がたくさん必要になる。</p> |
| (A) {         | 水 150ml   |  |
|               | 酒 50ml    |  |
|               | 砂糖 大さじ 1杯 |  |
|               | しょうゆ 80ml |  |
| しょうが          | 1片        |  |
| にんにく          | 1片        |  |
| にんじん          | 1/4本程     |  |
| 玉ねぎ           | 1/4玉      |  |