



# ぶどうの樹 体験教室



# フライパンでピザ作り

## 材料

ミナミのかおり  
使用

- 小麦粉 150g
- ドライイースト 1.5g
- オリーブオイル 20g
- 塩 1.5g
- 砂糖 20g
- ぬるま湯 80cc

ピザ2枚分できるよ!

- トマトソース 60g
- チーズ 80g
- トッピングは  
季節の野菜、きのこなど  
お好みでOK

1 ボウルAとボウルBに  
小麦粉を半分ずつ入れる



2 ボウルAに砂糖、イースト、ぬるま湯  
ボウルBに塩、オリーブオイルを加え、  
ダマがなくなるまで混ぜる。

イーストは人肌に近い30度前後が  
一番活躍に優れるよ!



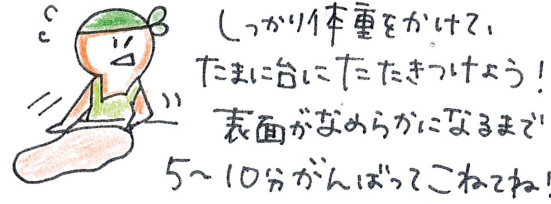
## ポイント

最終のボウルを2つにわけるのは  
塩とイーストを一緒にすると  
ふくらみが弱まるからだよ!  
(塩はイーストの力をコントロールするため)

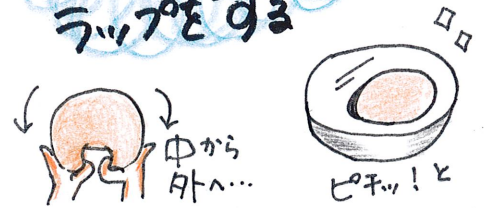
イーストは砂糖が大好きで  
ふくらみを手助けするよ!

しっかり混ぜていこう!

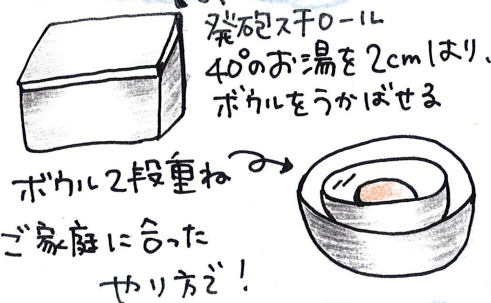
3 ボウルBをボウルAに入れ  
1つのかたまりになるまで混ぜ、  
台でこねていく



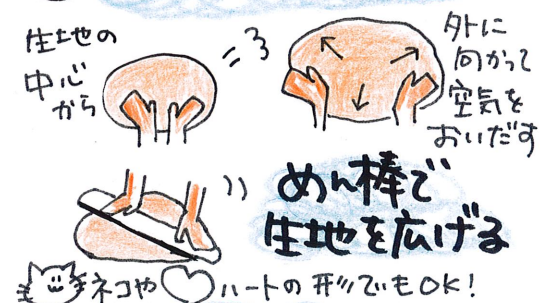
4 生地に弾力がでてきたら  
われ目をなくすように丸めて  
とじめを下にしてボウルに入れ  
ラップをする



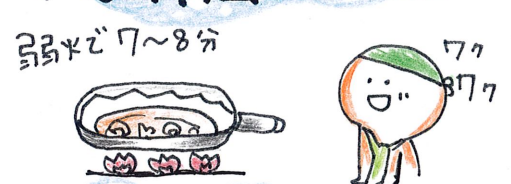
5 30分発酵させている間、  
トッピングを言目理する



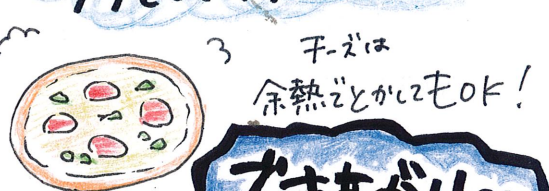
6 生地が2倍になったら  
ガス抜きをして2等分にする



7 生地をクッキングシートにのせ  
まず片面を焼いていく



8 焼きめのついた面に  
トマトソース、トッピング、チーズ...  
のせおいたら、もう片面を  
7分を焼いていく。



焼きめがついたら取り出し、  
生地のみひっくりかえす。

トースターでも簡単に作ることができます。  
このレシピは、いざという時の防災の備えとして、  
フライパンやガスコンロを使って、作りあげています♡

できあがり♡

