

福女短が考えた



uege recipe

# 米粉豆腐ピザ

エネルギー 372kcal (1人あたり)

小麦粉の代わりに米粉と豆腐を使用した柔らかくもちもちとした食感の生地で、ヘルシーなピザです。トッピングもアレルギー用ウインナーや豆乳チーズを使うと、食物アレルギーのお子さんにも安心です。



## <材料> (4人分: 25cm 2枚)

[生地]	[トマトソース]
米粉 …………… 50g	トマト ……… 400g
木綿豆腐 ……… 300g	玉ねぎ ……… 200g
コーンスターチ …… 50g	にんにく …… 5g
ベーキングパウダー… 12g	オリーブオイル … 12g
塩 …………… 5g	塩 …………… 0.5g
砂糖 …………… 5g	砂糖 …………… 0.5g
オリーブオイル …… 12g	ローリエ …… 1枚
[トッピング]	
マッシュルーム …… 30g	なす …………… 90g
コーン缶 …………… 50g	豆乳チーズ …… 90g
アレルギー用ウインナー… 50g	バジル ……… 8枚

- [生地]を作る。ボウルに米粉、木綿豆腐、コーンスターチ、ベーキングパウダー、塩、砂糖を加え混ぜる。
- オリーブオイルを入れ、一塊に丸められる柔らかさにし2分割し丸める。
- 天板にクッキングシートを敷き、生地をのせ縁をつけ円形に伸ばす。
- [トマトソース]を作る。トマトは乱切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルをそそぎ弱火でにんにくを炒め、香りがしてきたら玉ねぎを加え透明になるまで弱火でじっくり炒める。トマトを加え、ふたをして弱火で4分加熱。塩、砂糖、ローリエを加え弱火で10～15分加熱。水分がなくなりもったりとするまで煮詰める。
- [トッピング]を作る。マッシュルーム、なす、アレルギー用ウインナーは食べやすい大きさに切る。なすは軽く炒める。
- ③の生地に④のトマトソースを塗り、その上にコーン、マッシュルーム、アレルギー用ウインナー、なす、豆乳チーズを散らす。
- オープン 190℃ (予熱) 15分焼き色が付く程度に焼く。バジルを飾り付ける。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
X(旧 Twitter)

