

# ピザ

その他

## 材料

21cm ピザ 5 枚分

生地	強力粉	270g
	薄力粉	30g
	ドライイースト	4g
	砂糖	15g
	塩	6g
	ショートニング	15g
	水	180cc
具	オリーブオイル	少々
	ピザ用チーズ	150g
	サラミ	100g
	ピザソース	250g
	トマト	200g
	ピーマン	150g
	コーン	150g



## 作り方

ホテルパン 25mm・Φ21cm パイ皿

1. ボールに強力粉、薄力粉を入れ、その上にドライイースト・砂糖・塩をそれぞれ離して入れる、さっと水を加え、素早く混ぜる。
2. ひとまとめになったらこね台に移し、ショートニングを加える。こねる・引き伸ばす・たたきつける作業を 15 分繰り返し滑らかな生地を作る。
3. 2. をボールに入れ、ラップをかけ、スチームで 30~40℃ 40 分一次発酵させる。その後ガス抜きをする。
4. 3. の生地を 5 等分し、丸めて乾かない様に布巾をかけて 25 分おく。
5. 生地を丸くめん棒で伸ばしショートニングを塗ったパイ皿にのせ、指でパイ皿いっぱい伸ばす。フォークで穴をあけオリーブオイルを塗る。
6. 5. にピザソースを塗り、具をのせピザ用チーズを上のにのせ、ホットエアーで 170℃13 分焼く。  
※生地の冷凍保存は、ホットエアーで 170℃7~8 分焼きラップに包み保存する。

## 栄養量

1 枚分

熱量	535kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	22.1g
炭水化物	62.3g
塩分	3.1g