

ミックスピザ



調理モード

スチーム/30～40℃/40分
ホットエアー/170℃/13分

H

C

S



食育ヒント

トマトソースにモッツアレラチーズやバジルをのせた「マルゲリータ」は、日本でも人気のピザです。1889年イタリア王ウンベルト1世の王妃、マルゲリータに由来し、名付けられたそうです。日本初のピザは諸説ありますが、1944年に神戸のイタリアンレストランで提供されたのが有力とされています。



栄養価 21cmピザ1枚分

エネルギー

535kcal

タンパク質

19.4g

脂質

22.1g

炭水化物

62.3g

食塩相当量

3.1g

備品: 1/1 25mmホテルパン
パイ皿

材料

材料	1枚分	5枚分
強力粉	54g	270g
薄力粉	6g	30g
ドライイースト	0.8g	4g
砂糖	3g	15g
食塩	1.2g	6g
ショートニング	3g	15g
仕込み水(40℃程度)	36g	180g
オリーブオイル	0.5g	2.5g
ピザ用チーズ	30g	150g
サラミ(2mmスライス)	20g	100g
トマト(4mmスライス)	40g	200g
ピーマン(3mm輪切り)	30g	150g
ホールコーン	30g	150g
ピザソース	30g	150g

作り方

- ①ボウルに強力粉、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、イーストめがけて仕込み水を加え、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、こねる、引き伸ばす、たたきつける作業を15分繰り返し、なめらかな生地を作る
- ③②をボウルに入れ、ラップをかけ、予熱したスチコンで一次発酵させる【スチーム/30～40℃/40分】
- ④ガス抜きした生地を5等分し、丸めて乾かない様に布巾をかけて25分おく
- ⑤生地をめん棒で丸く伸ばし、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
- ⑥⑤にピザソースを塗り、具をのせピザ用チーズをかけ、予熱したスチコンで加熱する【ホットエアー/170℃/13分】

ワンポイント

- ・パイ皿がない場合は、クッキングシートに生地を直径20cm程に伸ばして焼くこともできます。