



宗像産「ツクシホマレ」から米粉
が作られています。
米粉で作っているのもっちり
しているのが特徴です。
親子で楽しく作ってみませんか。

米粉ピザ



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

米粉ピザ (天板 28×25 ～ 30cm 1枚分)

材 料

★ ピザ生地 ★

- パン用米粉…150g
- ドライイースト…小さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 塩…小さじ1/2
- オリーブオイル…小さじ1
- 水(ぬるま湯) …115 ～ 120cc

★ トマトソース ★

- トマトペースト…大さじ1
- 水…100cc
- にんにく…1片
- 塩…小さじ3/4
- 砂糖…少々
- オリーブオイル…大さじ1
- 好みのハーブ(オレガノ、バジルなど) …適宜

★ トッピング ★

- 季節の野菜…適量
- ベーコン、ウインナー、ハム…適量
- ピザ用チーズ…適量

下準備

○オーブンを約220℃に予熱しておく。

作り方

- ① ボールに生地材料を入れ、まとめる
- ② まとまったらよくこねる
- ③ 生地がなめらかになったら乾燥しないように、ラップをかけ30分発酵させる(1.5倍くらいに膨らむのが目安)
- ④ 生地を麺棒で天板の大きさに合わせ、3mm程度の厚さに伸ばす
- ⑤ 生地にフォークなどで穴をあける
- ⑥ 表面にオリーブオイル(分量外)を薄く塗り、トマトソースを塗る
- ⑦ 好みの具材、チーズをのせる
- ⑧ 220℃のオーブンで15 ～ 20分焼く

(簡単手作りトマトソース)

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、火にかける
- ② にんにくの香りが出てきたら、トマトペーストを入れ、水でのばす
- ③ 塩、砂糖、好みのハーブを加える

～協力：JAむなかたふれあい生活課 米粉パン工房「穂の香」～



栄養価計算 (1人分：1/2枚)

● エネルギー/401(kcal) ● たんぱく質/5.8(g) ● 脂質/11.9(g) ● 食塩相当量/3.7(g)