

女性部が教えます!

# 米粉でつくろう かんたん レシピ集

(酒田支部)



## フライパンで米粉ピザ

### ■材料 (2枚分)

- A 米粉……………100g  
強力粉……………100g  
ドライイースト……………5g  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々
- B ぬるま湯……………125cc  
オリーブオイル……………大さじ1  
(トッピング、お好みで)

市販のピザソース、ピザ用チーズ、玉ネギ、ピーマン、トマト、コーン、ソーセージ等

### ■作り方

- ①Aをよく混ぜます。Bを少しずつ加えながら、なめらかになるまでこねます。ラップをして常温で30分ほど寝かせます。
- ②生地を2等分します。フライパンの中で薄く伸ばしてから火にかけます。
- ③2分ほど焼いたら裏返し、ふたをして弱火でさらに2分焼きます。
- ④火を止め、ピザソースを塗ってから、野菜やチーズなどトッピングの具材を載せます。
- ⑤ふたをしてチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

### ☆ワンポイントレッスン

裏面に焦げ目をつけたい場合は、具材を載せた後、フライパンでなくオーブントースターで焼きましょう。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。