



簡単本格派！

さんまときのこのこのピザ

【材料】直径約25cm1枚分

さんま(缶詰、かば焼き) 1缶(60g)

A 強力粉 150g
ドライイースト 3g
さとう 10g
塩 1g

お湯(約40℃) 約80ml

オリーブオイル 8g

えのき 40g

まいたけ 40g

白ねぎ 1本(85g)

マヨネーズ 25g

ピザ用チーズ 100g

強力粉(打ち粉) 9g

このレシピのポイント

発酵なし！混ぜるだけ！のお手軽ピザ生地にさんまのかば焼きと白ネギを使った和洋折衷の料理です。

缶詰のさんまのかば焼きを使うことで、面倒な下処理の手間も大まかな味付けの手間も省けて、時短になります。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.1g カロリー 341kcal

栄養価(1/4枚分あたり)

たんぱく質	14.1g	食物繊維	2.6g
脂質	15.4g	n-3系多価不飽和脂肪酸	0.8g
炭水化物	34.2g	カルシウム	222.6mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①白ねぎは1mm幅の斜め切りにし、白い部分と青い部分に分けておく。えのきとまいたけは1cm幅に刻む。さんまは適当な大きさにほぐしておく。
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、オリーブ油を加える。少しずつお湯を調整しながら加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③オーブンに天板を入れ、220℃に予熱しておく。クッキングシートに軽く打ち粉をして②のピザ生地を置き、縁は残して手のひらでお好みの厚さに伸ばす。
- ④③にマヨネーズを塗り、えのき、白ねぎの白い部分、さんま、まいたけの順にのせ、最後にピザ用チーズをのせる。オーブンで15～17分焼き目がつくまで焼く。
- ⑤最後に①で切った白ねぎの青い部分をのせれば完成。

Sa-i作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科