

【献立名】

# 米粉のいちごピザ



【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
米粉	200 g
塩	小さじ 1/2
オリーブオイル	小さじ 1/2
ドライイースト	小さじ 1/2
水	1/2カップ
ピザソース	大さじ 2
○具材	} 適量
いちご	
ベーコン	
ピーマン	
たまねぎ	
しめじ	
ピザ用チーズ	

【作り方】

- 1 ボウルに米粉、塩、ドライイーストを入れて、オリーブオイルも加えて混ぜる。
- 2 1に水を少しずつ加え、ひとまとまりになるまでこねてボウルに入れる。ラップをして10分～15分置く。
- 3 いちご、具材を適当な大きさに切る。
- 4 フライパンに2の生地を薄く手で伸ばし広げる。
- 5 生地にピザソースをスプーンで薄くのばし、具を乗せる
- 6 フライパンにふたをして、約20分焼いたらできあがり。



栄養価 (1人分)

熱量 337kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 47.8 g 食塩相当量 0.7 g

野菜の量 50 g

