

シーフードピザ



ちょっと一言！

お好みの具を乗せたチーズたっぷりのピザは、子どもに大人気！ テーブルにピザが1枚乗っていると、それだけでぐっと豪華な印象になります。手作りしたピザの美味しさはまた格別で、思ったよりも簡単にできるので、挑戦してみませんか？

釜揚げしらすを使ったピザは食べやすく、いっしょに合わせる具材も選びません。太白ごま油は（風味は変わりますが）オリーブオイルでもOKです。

具材はシーフードミックスを使うと便利です。ソーセージやハム、ピーマンなどお好みのものでアレンジできます。

8人前

| 材料名 | 量・単位 |
|------------------|-------|
| 強力粉 | 350g |
| 薄力粉 | 50g |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| ドライイースト | 大さじ1 |
| 太白ごま油 | 大さじ1 |
| 水 | 220cc |
| 塩 | 小さじ1 |
| ピザソース | 100g |
| 具材 | |
| シーフード（イカ、タコ、ブリ等） | 各8切れ |
| スナップエンドウ等 | 各8切れ |
| 釜揚げしらす | 30g |
| ピザ用チーズ | 150g |

- 1 大きめのボウルに塩以外の生地材料を入れて混ぜ合わせる。まとまってきたら塩を入れてこね、ひとまとめにし、表面がなめらかになるまで打ち付ける。
- 2 生地を丸く整えたら、ぬれぶきんをかぶせ、ラップをして、常温で1時間程度おく（1次発酵）
生地を4等分しぬれぶきんをかぶせ常温で20分程度おく（2次発酵）。
- 3 2の生地をクッキングシートにのせ、好みの厚さ大きさに伸ばしてピザソースをぬり、具材をのせる。
- 4 200～250℃のオーブンで10～15分程度焼いたら完成。

レシピを作った団体・人

山口県生活改善実行グループ連絡協議会

（下関市生改連（豊北町）シーメイドグループ） [下関市]