

手作りピザ
コンテスト
入賞

アピールポイント

◆ ビニール袋でこねるので洗い物が少ない。油を使っていないのでヘルシー。
アボカドを生地にねりこんであるので、うっすら緑色なので上の具がはえます。



ヘルシーで心も身体も ハッピーザ

西平井店ご利用

戸張実里 様

材料

(4人分)

〈生地〉

小麦粉 300g

アボカド

(固めとやわらかめ1つづつ) 2個

水 130~140CC

塩 少々

砂糖 少々

ベーキングパウダー 5g

〈トッピング〉

むしえび 1パック

チーズ 好きなだけ

トマトケチャップ 好きなだけ

にんにくチューブ 5cmくらい

じゃがいも 2個

魚肉ソーセージ 1本

塩・コショウ 少々

作り方

- ① アボカド1つは半分に切り半分づつ皮の中で細かく包丁で切れ目を入れ、もう一つは飾り用にスライス。
- ② 魚肉ソーセージはななめにスライスし、じゃがいもはスライスし水にさらしてからレンジで2~3分温める。
- ③ ビニール袋にアボカド半分とピザ生地の材料を入れ水はいっぺんに入れず様子を見ながらくわえねる。
- ④ オーブンを200℃に温める。
- ⑤ 違うビニール袋にアボカド半分とにんにくチューブを入れしっかりませ、アボカドペーストを作る。
- ⑥ 鉄板にクッキングシートをしき、生地をうすく伸ばしケチャップを全体にぬり、じゃがいもを全体にちらばせたら塩コショウをふり、他の具を飾る。
- ⑦ アボカドペーストの袋のはしを切りしぼって飾り、チーズをちらばせたら200℃に温めたオーブンで約15分焼く。

