発酵なしふわふわピザ

準備物

利用者	自然の家
□ 炭（３kg）、着火剤（1個）	□ ＢＱコンロ類
□ キッチンペーパー	□ ダッチオーブン
□ ビニル袋（厚手のもの）1枚	□ まな板・ピザトレイ
□ アルミホイル　１本	□ 包丁
□ クッキングシート	□ 計量カップ・スプーン・スケール
□ 軍手	□ ピザシート・ピザカッター
	□ ボウル等調理用具

マナビの視点・教育課程との関連例

・小学校家庭科「１食分の献立・栄養バランスの工夫」
・中・高家庭「小麦粉（グルテン）の性質」

分量

《ピザ生地用》
□薄力粉（500ｇ）
□ベーキングパウダー（大さじ２）
□塩（小さじ１）
□牛乳（300ml）
□無糖ヨーグルト（150g）
□オリーブオイル（大さじ１）

《トッピング用例》
□ピザソース（１本）　□サラミ（適量）
□ピザ用チーズ（400ｇ）
□ツナ缶（１缶）　□コーン缶（１缶）
□ピーマン（１個）
□玉ねぎ（1／2個）
□塩こしょう（適量）

作り方

1 【生地作り・下焼き】
ビニール袋に薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩を入れ、袋をふくらませてシャカシャカと全体をよく混ぜる。

2 残りのピザ生地の材料を全て入れ、よくもんで混ぜる。

3 クッキングシートの上にピザ生地を絞り出し、スプーンの背を使って薄く丸く伸ばす。

【ポイント】
スプーンの背に水を軽くつけると生地がくっつかないよ！

4 温めたダッチオーブンに３の生地をクッキングシートのまま入れて、下火は弱火、上火は中火で生地を約５分焼く。（下焼き）

5 【トッピングの準備】
ツナとコーンは水切りし、マヨネーズと塩こしょうで味付けする。

6 玉ねぎは薄切りにする。

7 【トッピングして本焼き】
４の生地にピザソースを塗り、お好みの具をのせて、好みの焼き具合に焼く。
（下火：弱火、上火：強火）

【東松島版おすすめトッピング】
〇海苔の佃煮とマヨネーズとコーン
〇大葉　〇白髪ねぎ　〇赤パプリカ
〇焼き上がりにもみ海苔をのせる

8 人分

準備時間

１５ 分

調理時間

６０ 分

予算目安

〇野外炊飯使用
1人1回２０円
〇炭代３キロ
６００円
〇材料費実費