

# お米ピザ



**【やさしい量】一人あたり 約50g**

## 【材料】2人分

### <生地>

米粉ミックス	100g
スキムミルク	大さじ1
オリーブ油	小さじ1/2
湯(40度くらい)	40~50ml

### <トッピング>

ミニトマト	3個
エリンギ	40g
生ハム	4枚
水菜	20g
オリーブ油	小さじ1
ピザソース	大さじ1
とろけるチーズ	40g

## 【作り方】

- ①ボールに米粉ミックス、スキムミルク、オリーブ油、湯を入れ、よくこねる。生地がなめらかになったらラップをして30分程休ませる。
- ②生地をねかせている間に、ミニトマトは4等分に、エリンギと生ハムは食べやすい大きさに、水菜は3cmの長さに切る。
- ③生地を2等分にし、3ミリ位の厚さまでめん棒でのばし丸く形を整える。焼くまでの間に生地が乾燥しないように、生地にかたく絞った濡れ布巾をかける。
- ④フッ素樹脂加工のフライパンで、弱~中火で生地を片面だけ軽く焼き色がつくまで火を通す。
- ⑤上下を返し、焼き色がついた方を上にしたら火を止め、オリーブ油、ピザソースをぬり、ミニトマト、エリンギ、チーズを散らす。
- ⑥ふたをして弱~中火で5分ほど焼き、チーズが溶けたら、生ハムと水菜を散らす。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	326kcal	11.7g	11.7g	235mg	1.5g

## ひとくちメモ

○トッピングやソースをアレンジしてもいいですね。