

 おうちご飯レシピ

# しらすと ルッコラの 春満喫玄米粉ピザ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★オーブンの火加減は千差万別。焼き上がらない時は様子を見ながら、1分ずつ時間の追加を。
- ★トマトソースを塗り、具材とチーズをのせて焼いてもOK。
- ★玄米粉を使うと薄力粉より歯応えがあって香ばしい生地に！
- ★オリーブ油を塗ると表面がパリッと仕上がります。



## 材料（4枚分）

インスタントドライイースト…	3g
ぬるま湯……………	100ml
a) 強力粉……………	150g
玄米粉……………	20g
砂糖……………	小さじ2
塩……………	小さじ1/2
オリーブ油……………	小さじ1
オリーブ油（生地に塗る用）…	小さじ4
ルッコラ……………	120g
プチトマト……………	8個
ゆで卵……………	1個
しらす……………	80g
ごまドレッシング……………	適量

使用したMOA自然食品 ……………  
 へいあん強力粉／玄米粉／ミネラルシュガーマイルド／塩・海っ子／平飼いわが卵／胡麻ドレッシング

## 作り方

- ① インスタントドライイーストにぬるま湯半分を入れて溶かす。
- ② ボウルにa)を入れ、均一に混ぜ合わせる。真ん中にくぼみを作り、①と残りのぬるま湯、オリーブ油を入れ、ひとまとまりになるまでこねる。
- ③ 生地に張りが出て表面が滑らかになるまで、台の上で10分程度こねる。4等分にして丸めたら、とじ目を下にし、間隔を空けてバットに並べる。ラップをかけ、40～50分室温に置いて発酵させる。
- ④ 台と麺棒に打ち粉をする。③を丸め直してガス抜きをしたら、90度ずつ回転させながら、直径18cm厚さ2、3mmの円形になるように伸ばしていく。
- ⑤ オーブンシートを敷いた天板にのせ、フォークで数カ所穴を開けたら、はけで表面にオリーブ油を塗る。230度に予熱したオーブンで8分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら取り出し、4等分に切って器にのせる（キッチンばさみを使えば、均等サイズのカットが簡単）。
- ⑦ ルッコラは3cm幅に切り、プチトマトは輪切りにする。ゆで卵は裏ごしする。
- ⑧ ⑥に⑦としらすを彩りよくのせ、ごまドレッシングをかけたら出来上がり。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>