

2025年5月号

【料理名】フライパンピザ（マルゲリータ）



【主材料】（1枚分）

〈生地〉

ホットケーキミックス……150g

塩……小さじ $\frac{1}{4}$

無調整豆乳……50ml

オリーブ油……大さじ1

〈トッピング〉

ミニトマト……6～8個

モッツアレラチーズ……80g

ピザソース……大さじ4

バジルの葉……適量

塩と粗びき黒こしょう……各少々

【作り方】

1. ボウルに生地を材料をすべて入れてゴムべらで混ぜ、全体がなじんだら手でしっかりとこねる。ラップをして15分ほど室温（20度）でねかせる。
2. ミニトマトは半分に切る。モッツアレラチーズは水気をきって5mm厚さに切る。
3. 直径26cmのフライパンにフライパン用アルミ箔を敷く。①をのせ、手に小麦粉を薄くつけて直径20cm、8mm厚さ程度の円形に成形する。弱火にかけ、ふたをして4～5分焼き、火を止める。
4. ③の生地を返し、ピザソースを塗って②をのせる。ふたをして弱火で4～5分焼き、火を通す。バジルの葉をちぎってのせ、塩と粗びき黒こしょうをふる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。