

2025年5月号

【料理名】フライパンピザ（明太マヨじゃが）



【主材料】（1枚分）

〈生地〉

ホットケーキミックス……150g

塩……小さじ¼

無調整豆乳……50ml

オリーブ油……大さじ1

〈トッピング〉

じゃがいも……大1個

明太子……60g

マヨネーズ……大さじ3～3½

ピザ用チーズ……80g

小ねぎ（小口切り）、刻みのり……各適量

【作り方】

1. じゃがいもは8等分して柔らかくゆで、ざるに上げる。ボウルに入れて軽くつぶし、マヨネーズと薄皮を除いてほぐした明太子を加えてあえる。
2. ボウルに生地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。
3. 直径26cmのフライパンにフライパン用アルミ箔を敷く。②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、①をのせてピザ用チーズを散らし、ふたをして弱火で4～5分焼き、火を通す。小ねぎと刻みのりを散らす。

●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。