

ピザ(パン生地)



作りかた

1. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. ①にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
3. ②を2~3cmの厚さに整え、レンジ発酵 約10分 仕上がり調節 中で発酵をする。
4. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
5. 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
6. ⑤を直径約24cmの円形にのばしてテーブルプレート上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
7. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタッルドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
8. 食品を入れずに 49 ピザ(パン生地) で予熱する。

加熱の目安

予熱：約8分
加熱：約18分

1回に作れる分量

1枚分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

1613kcal

塩分

9.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料

A 小麦粉（強力粉）

1枚分

100g

A 小麦粉（薄力粉）

50g

A 砂糖

10g

A 塩

2g

ドライイースト

2g

B 水

100mL

B オリーブ油

15mL

ピザソース（市販の物）

適量

C 玉ねぎ（薄切り）

75g

C ベーコン（たんざく切り）

50g

C サラミソーセージ（薄切り）

8枚

C ピーマン（輪切り）

2個

C マッシュルーム（缶詰、薄切り）

小1/2缶（約25g）

塩、こしょう

各少々

スタッルドオリーブ（薄切り）

4個

ピザ用チーズ

100g

ピザ(パン生地)のコツ

焼き上がったピザを切り分けるときは

キッチンばさみを使うと便利です。

焼きが足りなかったときは

オープン 予熱無 200℃ で様子を見ながら焼きます。

9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を**下段**に入れ、加熱する。

冷凍ピザは

① テーブルプレートを取り出し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **200℃** で予熱をする。

② 予熱終了音が鳴ったら、ピザをのせたテーブルプレートを**下段**に入れ、冷凍・冷蔵によって表を参照して時間をかえ、様子を見ながら加熱します。

	予熱有
冷凍	10～18分
冷蔵	10～15分