

シーフードピザ



作りかた

- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- 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。
- 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。
- 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。

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

1282kcal

塩分

7.4g

※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	1枚分
A 小麦粉（強力粉）	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
にんにく（みじん切り）	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス（解凍して水けを切っておく）	100g
ピザソース（市販の物）	適量
C 玉ねぎ（薄切り）	50g
C ピーマン（輪切り）	1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
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ピザ用チーズ	70g

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。

8. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと①を並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。

9. 食品を入れずに **49 ピザ (パン生地)** で予熱する。

10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を**下段**に入れ、加熱する。

焼きが足りなかったときは

オーブン **予熱無** **200℃** で様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

① テーブルプレートを取り出し、食品を入れずに **オーブン** **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