

シーフードピザ



作りかた

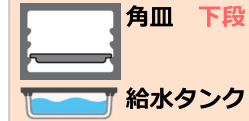
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Bを③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④を約5分十分にこねる。
- ⑤を2~3cmの厚さに整え **スチームレンジ発酵 30W 約10分** で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)

手動

オーブン

200°C
予熱：約5分
加熱：18~24分

使用付属品



角皿 下段

給水タンク 満水

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-WIB対応レシピです。

材料	直径24cmのピザ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

シーフードピザのコツ

焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3~3/4が経過してから、角皿の前後を入れかえます。

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。

冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

- ⑧を直径約24cmの円形にのばしてクッキングシートにのせ、生地全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと②を並べて塩、こしょうをし、スタフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、クッキングシートごと角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し **オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を**下段**に入れ **18～24分** で加熱する。