

ダイニングメニュー

手作り生地でおいしい! 見た目も楽しい

夏野菜の七夕カレーピザ



■ 材料(4人分(直径20cm×2枚))

〈ピザ生地〉

- ◆A 薄力粉……………150g
- ベーキングパウダー…小さじ2/3
- 砂糖……………小さじ2/3
- 塩……………小さじ1/8
- オリーブ油……………大さじ1/2
- ぬるま湯……………80ml

- 合挽きミンチ……………100g
- たまねぎ……………1/2個
- かぼちゃ……………80g
- 赤パプリカ……………1/2個
- オクラ……………2本
- にんにく(みじん切り)……………1片
- サラダ油……………適量
- 水……………150ml
- カレールー……………2片
- 塩・こしょう……………少々
- ピザチーズ……………大さじ4

■ 作り方…調理時間約25分

- ①ビニール袋にAを入れて合わせ、オリーブ油・ぬるま湯を入れて、5分ほどこねる。生地がまとまれば袋から取り出し、丸めて2等分する。
- ②たまねぎは粗めのみじん切りにし、かぼちゃ・赤パプリカは角切りと飾り用の星形をつくる。
- ③②のかぼちゃは電子レンジにかける。
- ④オクラは塩ゆでにして冷水中に取り、種を取り除き、小口切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、合挽きミンチを炒め、②のたまねぎを加える。
- ⑥⑤に水・カレールーを加えて炒め、③・②の赤パプリカを入れて、塩・こしょうをふり、少し煮込む(星形の野菜は取っておく)。
- ⑦別のフライパンにクッキングシートを広げ、①を伸ばし、⑥を広げてのせ、ふたをして中火で5分ほど焼く。
- ⑧火が通れば、④・ピザチーズ・③の星形のかぼちゃ・②の星形の赤パプリカをのせ、ピザチーズが溶けるまで焼く。もう1枚も同様につくる。



- ・生地はうすめに伸ばすと焼き上がりが早いです。弱火～中火で焼いてください。
- ・カレーは水分が少し残った状態の方が生地になじみやすいです。残ったカレーでも代用できます。

食事バランスガイド

1人あたり: 416 kcal

