



ピザ

わくわく親子クッキング

<材料 大ボウル>

強力粉・・・・・・・・・・150g
 ドライイースト・・小さじ3/4
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3/4
 卵・・・・・・・・・・1/2個
 水・・・・・・・・・・70cc

<材料 小ボウル>

塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 無塩バター・・・・・・・・・・20g

<その他材料>

溶き卵・・・・・・・・・・適量
 ピザソース・・・・・・・・・・適量
 好きな具材・・・・・・・・・・適量
 とろけるチーズ・・・・・・・・・・適量

<ヨーグルトシェイクの作り方>

材料（4人分）

バナナ・・・・・・・・・・1本
 （いちごの場合 15個）
 （メロンの場合 1/4個）
 ヨーグルト・・・・・・・・200ml
 生クリーム・・・・・・・・50ml
 牛乳・・・・・・・・・・50ml
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 はちみつ・・・・・・・・・・小さじ1

①バナナとその他すべての材料を合わせてミキサーにかけてできあがり。

★作業の流れ★

★時間

- ◆ 準備 卵とバターは室温に戻しておく
水は42～43℃に温めておく
 - ◆ 計量
 - ◆ こねる&たたく
 - ① ボウルに粉1/2、砂糖、イースト、卵を入れ水を一気に加え混ぜる
 - ② 残りの粉、塩、バターを加え混ぜ台の上でこねる
 - ◆ 一次発酵（約40℃）
生地を表面をきれいにしてボウルに戻しラップをかけて暖かいところへ
 - ◆ フィンガーテスト
 - ◆ ガス抜き
 - ◆ 丸め直す 生地はこねずにやさしく丸め直し、表面をきれいにする
 - ◆ ベンチタイム ぬれ布巾をかけて休ませる
～天板、クッキングシート、キャンバス地、ぬれ布巾を用意
 - ◆ 成形
 - ① とじ目を上、軽く手のひらで丸く広げる
 - ② めん棒で少しずつ角度を変えながら丸く直径25cm位にのばす（四角でもよい）
 - ③ 天板に移し形を整える
 - ◆ 二次発酵（約40℃）
キャンバス地、ぬれ布巾をかけて暖かいところへ上にのせる具材を切って用意する
- <オーブン予熱>
- ◆ 準備
 - ① 溶き卵を全体に薄く塗る（材料の水分を生地に通さない為）
 - ② 周りを2cm位あけてピザソースを塗る
 - ③ 具材をのせる
 - ④ とろけるチーズをのせる
 - ◆ 焼き（目安）
 - ・電気オーブン：200℃で18～20分
 - ・ガスオーブン：190℃で約13分
 表面が焦げそうになったらアルミをかける
 - ◆ 仕上げ オーブンから取り出し冷ます

約
20分

25～35
分

5～10
分

20～25
分