

青のりの チチニエッリピザ

カルシウム
Ca
たっぷり

健骨



材料(26cm1枚分)

【生地】

- ★薄力粉……………200g
- ★ベーキングパウダー……小さじ2分の1
- ★砂糖……………大さじ1
- ★塩……………ひとつまみ
- ★サラダ油……………小さじ1
- 水……………120ml

【トッピング】

- マヨネーズ……………大さじ2
- 青のり……………大さじ1
- ピーマン……………2個
- 釜揚げしらす……………30g
- ピザ用チーズ……………50g



45分

1人分(2切れ)の栄養価

エネルギー：283kcal
たんぱく質：8.8g
脂質：9.8g
糖質：39.8g
食塩相当量：1.0g
カルシウム：122mg

作り方

- ① オーブンを230℃に予熱する。
- ② ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 水を加えてひとまとまりになるまでこねる。
- ④ 生地をクッキングシートに乗せ、直径26cm程の大きさになるまで手でのばす。くっつくようなら適宜薄力粉を打ち粉する。
- ⑤ マヨネーズと青のりを混ぜ合わせてピザソースを作る。
- ⑥ ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いて細切りにする。
- ⑦ 広げた生地に④のソースを塗り、ピーマン、釜揚げしらす、ピザ用チーズをトッピングする。
- ⑧ 230℃に予熱したオーブンで15～20分程焼く。
- ⑨ 8等分に切り分ける。

⑦



ポイント

- ・「チチニエッリ」はイタリア語で“しらす”を意味します。
- ・本来ピザ生地は発酵させて作りますが、このレシピではベーキングパウダーを使って発酵なしで作ります。失敗しにくく、時短になります。
- ・薄力粉で作るため、サクサクとしたクリスピーな生地に仕上がります！
- ・トッピングの野菜はお家にあるものでOKです。パプリカ、ミニトマト、コーンを入れてもGood！
- ・青のり、しらす、チーズにはカルシウムが豊富に含まれています。



川口市
マスコット
「きゅぼらん」