

もち麦 Recipe

もち麦ピザ



材 料

(2枚分)

強力粉 [250g]

もち麦(ゆで麦) [180g]

水 [130cc]

オリーブオイル [20cc]

塩 [小さじ1]

ドライイースト [小さじ1]

砂糖 [大さじ1]

トマトソース、ピザ用チーズ、
具材(トマト、ベーコン、ピーマン)等は適量

作 り 方

01

ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

02

生地がしっかりとツヤが出てくるまで
5~10分こねる。

03

ひとつに丸めて、ボウルの上に
濡れ布巾(若しくはラップ)をかぶせ、
暖かい場所で生地が2倍に
膨れるまで30~50分置く。

04

打ち粉をした台の上で薄く伸ばし、
オーブンを230℃に予熱し、
トマトソースやお好みの具材を乗せ15分焼く。