



小野高校家庭クラブ考案

小野高校 うまいもんレシピ vol.5

Ono High School Presents
Recipes Of Delicious Food

小野町の
おいしい農産物を
よりおいしく。

Recipe 6 ぎゅっとOnomachiいっぱい ふらいぱん DE ピザ

材料 (ピザ1枚分)

【ピザ生地】

- 米粉……………50g
- 強力粉……………100g
- ドライイースト…3g
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1
- ぬるま湯……………100ml
- オリーブ油……………小さじ2

【トマトソース】

- トマト……………3個
- 玉ねぎ……………50g
- にんにく……………1かけ
- 油……………小さじ2
- コンソメの素……………小さじ1/2
- 塩麴……………大さじ1と1/2

【トッピング】

- 野菜※……………適量
- チーズ……………60g

※今回は長芋、ちぢみほうれん草、黒にんにくを使用。
ちぢみほうれん草は小野町特産。冬の寒さで葉が引き締まり、味が濃く甘みがあるのが特徴です。
黒にんにくも小野町特産。土づくりにこだわり、丁寧に育てられたにんにくに熱を加え熟成させることで、やわらかさと甘さを引き出しています。

作り方

【生地】

- ①米粉、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②ぬるま湯にオリーブ油を混ぜ、①に少しずつ加えながら菜ばしで混ぜる。
- ③②の生地がまとまってきたら、手で3分くらいこねる。
- ④③の生地を丸めて、ボウルに入れ、ラップをかけて約30分置く。
- ⑤フライパンの大きさに合わせてオープンシートをカットし、その上に④の生地を丸くのぼす。(生地もフライパンの大きさに合わせる。)
- ⑥生地をオープンシートのまま、フライパンにのせ、フォークで全体に穴をあける。

【トマトソース】

- ①にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。トマトは角切りにする。
- ②小鍋に油、にんにくを入れ弱火にかけて、にんにくに火が通ったら玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎが透明になったらトマト、コンソメの素を入れ、煮詰める。
- ③最後に塩麴を入れ混ぜる。

【焼き方】

- ①フライパンにオープンシートのまま生地をのせ、トマトソース、トッピングの野菜、チーズをのせる。
- ②蓋をして中火で5分、弱火で10分焼き完成。

Point 1

フライパンで作れる手軽さもGOOD!



Point 2

生地は好みに合わせて、米粉の分量を増やしてもOK。(米粉を増やすとクリスピー風に。)



Point 3

旬の野菜やお肉などトッピングは自由自在。ご家族・ご友人と調理を楽しんでください。



人口と世帯(令和4年2月1日現在)

人口	9,166人	(△23人)
男	4,552人	(△14人)
女	4,614人	(△9人)
世帯	3,388世帯	(△12世帯)

※()内は前月比



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。