

## ピザ (2人分)

### <生地<材料>

ハナマンテン小麦粉	200g
ドライイースト	大さじ 1/2
水	130cc
オリーブオイル	25ml
砂糖	大さじ 1 弱
塩	小さじ 1 弱

### <ソース<材料>

タマネギ	小 1 個
トマトピューレ	200cc
トマトジュース	200cc
オリーブオイル	30ml
ニンニク	適量
塩	適量

### <具材>

タマネギ	適量
ベーコン	2 枚
ピーマン	2 個
ピザ用チーズ	200g

### [作り方]

- ① ハナマンテン小麦、ドライイースト、砂糖、水を入れてこねる。
- ② オリーブオイルを入れてこねてから塩を入れてよくこねる。  
1次発行 (40℃で 30分~40分)

・ソースをつくる。

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニク、タマネギを炒める。  
トマトピューレ、トマトジュースを入れて煮る。どろどろになったら塩で味付けする。
- ② クッキングシートに発酵した生地を 2 等分して広げる。  
ソースをぬって具をのせ、チーズをのせて 230℃で 7~10 分焼く。

## ごまパン (パン<材料>です)

ハナマンテン小麦粉	250 g	マーガリン	4 g
水	180cc	煎りごま	大さじ 2
砂糖	小さじ 1	ドライイースト	2.5 g
塩	小さじ 1		

→フランスパン風のパンです！

※ハナマンテン小麦でつくったパンは独特の風味があります。

※アレンジしてつくってみてはいかがでしょうか(^ ^)?