



## 鯛の味噌味ピザ

主食

主菜

(1/3の量) 687kcal 塩分3.2g

### 【材料(2~3枚分)】

#### ピザ生地

- 強力粉…200g
- 薄力粉…50g
- 砂糖…20g
- 塩…3g
- ドライイースト…5g
- 水…150ml
- オリーブ油…20g
- 打ち粉…適宜
- 鯛切り身…240g

#### 味噌ダレ

- 麦味噌…大さじ4
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- ちりめん…大さじ1
- ピザ用チーズ…好みの量

### 【作り方】

- ①ピザ生地の材料をボウルでよく混ぜ合わせ、水とオリーブ油を加えてひとかたまりにし、なめらかにつやがでるまで手でこねる。(イーストの隣に砂糖を置き、塩は離して置く。水はイーストにめがけて加える。)打ち粉をして2~3等分し丸める。ラップをして15分くらい休ませる。
- ②生地をアルミホイルの上ののせ、24~25cmまで丸く薄くのばす。
- ③味噌ダレの材料は小鍋でこがさないように練る。
- ④鯛はそぎ切りにする。
- ⑤ピザ生地に味噌ダレをぬり、④の鯛をのせ、ピザ用チーズをのせ、230℃のオーブンでこんがり焼く。

