

パパとつくろう！クリスマス料理



ポリ袋で簡単ピザ

主催：男女共同参画センター ふらっと



< 材料 >

ピザ生地

- ◆ 強力粉 50g
- ◆ 薄力粉 50g
- ◆ 砂糖 小さじ1
- ◆ 塩（ひとつまみ） 1g
- ◆ ドライイースト 小さじ1/2
- ◆ 温水（40℃くらい） 55g
- ◆ オリーブオイル 小さじ1

トマトソース

- ◆ オリーブオイル 大さじ1/2
- ◆ にんにく(みじん切り) 1/4片
- ◆ たまねぎ(みじん切り) 1/8個
- ◆ カットトマト(缶詰) 1/4缶
- ◆ コンソメ 小さじ1/2

トッピング

- ◆ ブロッコリー 1/4株
- ◆ ウインナー 3本
- ◆ とろけるチーズ 50g



< 作り方 >

ピザ生地作り

- ① 厚手（0.03mm）のポリ袋にAの材料を入れ、空気を入れて口を3～4回ねじって閉じ、10秒間、上下左右によくふる。
- ② ぬるま湯（40℃）入れ、また袋に空気を入れて風船のようにパンパンにしてから、20秒間、上下左右によくふる。
- ③ 袋の中の生地がそばろ状になったら、オリーブオイルを加え、一まとまりになるまで袋のままこねる。まとまってきたら、さらに5分こねる。
- ④ 生地を丸く形を整えたら、袋に空気を半分くらい入れて、口を上の方で結ぶ。
- ⑤ 生地を1.5～2倍にふくらむまで発酵させる。
 - ・湯せん発酵：大きめのボウルに50℃くらいのお湯をそそぎ、その中に袋ごと生地を入れたボウルを浮かべ、ラップやタオルをかけてお湯の温度が下がらないように30分くらい放置する。
 - ・オーブンの発酵機能を使う：35～40℃で30分くらい。
 - ・室温発酵：夏場は室温で1時間くらい。冬場は2～3時間くらい

トマトソース作り

- ⑥ 鍋にオリーブオイル、にんにく、たまねぎを入れてから火をつけ、弱火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。カットトマト、コンソメを加え、弱火のまま汁気が少なくなるまで詰める。

トッピング作り

- ⑦ ブロッコリーは小房に分けて切り、茎の部分も輪切りの方向に5mm幅に切る。ウインナーは斜めに切っておく。ブロッコリーはふっとうしたお湯で3分ゆでて、冷ましておく。

ピザを焼く

- ⑧ ふくらんだ生地をポリ袋の上から押さえ、ガス抜きをする。袋から生地を取り出し、手で生地を伸ばしていく。両手の指先で押し広げるようにしながら、直径20～25cmくらいの円形にしましょう。
- ⑦ 生地にフォークで穴を開けたら、トマトソースをぬり、ゆでたブロッコリーとウインナー、とろけるチーズをのせ、220℃に予熱したオーブンで10分～12分焼いたら完成！！



魚焼きグリルで簡単ガトーショコラ



< 材料 > (13.5cmのアルミ型1個分)

◆板チョコ	1枚(100g)	◆卵(常温)	1個
◆バター	20g	◆薄力粉	大さじ2
◆砂糖	大さじ2	◆ココア	大さじ2
◆生クリーム(牛乳)	大さじ2	◆粉砂糖(お好みで)	適量

< 作り方 >

- ① ボウルにバター、生クリームを入れ、板チョコを手で割入れる。湯煎で溶かし、よく混ぜ合わせる。
※材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱して溶かしてもOK。
生クリームは牛乳でも代用できます。

- ② ①に砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

- ③ ②に卵を割り入れ、よく混ぜ合わせる。

※冷たい卵を入れるとチョコレートが固まってしまうことがあります。

- ④ ③に薄力粉とココアを加え、ヘラでさっくりと混ぜ合わせ、アルミ製の型に流し入れる。

- ⑤ 両面焼きグリルにセットし、**上下弱火 タイマー 2~3分セット**

Point 魚焼きグリルは短時間で高温になるため、予熱不要!! 焦げないように弱火で焼きましょう。

- ④ タイマーが切れたら一度グリルをあけ、アルミホイルをかけ、さらに**上下弱火 タイマー 4~5分セット**

Point グリルの中でも火のあたりが違います。よく焼けているところと、焼けてないところを入れ替えましょう。

- ⑤ 生地が盛り上がりひび割れ、楊枝をさしてもドロツとした生地がくっついてこなければOK。

生焼けの場合は、上下弱火で焼き足してください。焼けたらグリル庫内に置き、5分余熱をしてから取り出しましょう。
そのままでも食べることはできますが、**冷蔵庫で2時間程度冷やす**とおいしく召し上がれます。

- ⑥ 生地が冷めたら、粉砂糖を茶こしでふりかける。

⚠ オープン用の紙のマフィンカップやシリコンカップは、直火のグリルでは使用できません!!



ガスコンロの両面焼きグリル用のレシピです。
片面焼きグリルでは焼けません。
また、IHの両面焼きグリルの場合は、
様子を見ながら焼くようにしてください。

< オープンで焼く場合 >
180℃のオープンで20~25分

冷蔵庫で一晩寝かせること
よりしっとりします。
冷蔵庫から出してすぐは、
どっしり濃厚、常温に戻すと
ふんわり食感になります。

Chocolate

