食物アレルギー
卵・乳・小麦なし

生地の発酵がいらないお手軽ピザだよ♪

2　手づくりピザ

1枚分

エネルギー 585 kcal

たんぱく質 15.1 g

塩分 2.4 g

材料	分量
米粉	75g
片栗粉	25g
ベーキングパウダー	2.5g
塩	1g
砂糖	小さじ1/2
油	大さじ1/2
水	約80ml～

具はお好みで
写真は玉ねぎ、ピーマン、
ツナ、チーズ風を使用

分量は1枚分です

つくりかた

① 水以外の材料をボウルに入れる

② 水を少しずつ入れ、手でこねる

③ 生地がまとまったらクッキングシートにのせ、ラップで押さえ麺棒でのばす

④ 好きな具を生地にのせていく

⑤ 180度に予熱したオーブンで10分焼き、全体に火が入ればできあがり！
※焼きが足りない場合は適宜調整してください