

平成28年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『夏野菜カレー もちもちピザ』

スパイシーなカレーソース
が食欲をそそります



〔材料・分量（4人前）〕

- （生地） ・米粉…65 g ・強力粉…50 g ・ドライイースト…小さじ 1/2
・塩…小さじ 1/4 ・砂糖…小さじ 1/2
・オリーブオイル…大さじ 1/2 ・牛乳…80CC
- （ソース） ・玉ねぎ…30 g ・牛乳…40CC ・水…10 g ・カレールー…3 g
- （具） ・ナス…30 g ・ピーマン…25 g ・パプリカ（黄）…25 g
・ミニトマト…60 g ・ミックスチーズ…54 g ・ペパーミント…1枚
・乾燥バジル…小さじ 1

〔作り方〕

- ① 最初に生地を作る。米粉・強力粉・ドライイースト・塩・砂糖をよく混ぜ、オリーブオイル・牛乳を加えてよくこねたら1時間ほど常温に置く。
- ② 玉ねぎをすりおろして鍋で炒め、牛乳・水・カレールーを加えてソースを作る。
- ③ ナスは半月切りに、ピーマン・パプリカは千切りにして、ミニトマトは半分に切る。
- ④ ①の生地をクッキングシートの上で直径約15cmに伸ばす。
- ⑤ ④に②のソースと③及びミックスチーズを乗せる。
- ⑥ ⑤を250℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、ペパーミントと乾燥バジルを盛り付けて出来上がり。