



ニ オクラのレシピ



オクラピザ

材料(1 枚分)

[生地]

オクラ.....3 本
強力粉..... 1 カップ弱(105g)
牛乳..... 1/2 カップ弱(85g)
バター..... 大さじ 2 弱(20g)
塩..... 小さじ 1/6(1g)
砂糖.....大さじ 1 強(10g)
ドライイースト.....小さじ 1 強(3g)

[打ち粉用]

薄力粉.....大さじ 1 強(10g)

[飾り用]

バジル..... 2 枚

[ピザソース]

オリーブオイル..... 大さじ 1 強(15g)
にんにく.....2 かけ(10g)
玉ねぎ.....1/4 個(50g)
トマト.....中 1/2 個(100g)
バジル.....2~5 枚
塩..... 小さじ 1/3(2g)

[具材]

玉ねぎ.....1/4 個弱(40g)
オクラ.....2 本
ベーコン.....薄切り 1 枚
チーズ..... 60g

作り方

- ①発酵用のお湯を沸かす。生地用のオクラをみじん切りにする。電子レンジでバターを溶かす。
- ②[生地]の材料をすべて袋に入れ混ぜ合わせる。ボウルに人肌程度の湯を入れ 10~15 分発酵。
- ③[ピザソース]の材料をすべてみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、玉ねぎを炒める。トマト、バジルを入れ、塩をふり混ぜ合わせる。
- ④オーブン皿にクッキングシートを敷き、②の生地に薄力粉をふりかけて広げる。③のピザソースを塗り、適当な大きさに切った具材をのせ、最後にチーズをのせて 200℃のオーブンで 20~25 分焼く。
- ⑤飾り用のバジルを中心におく。

[1/2 枚分の栄養量]エネルギー: 608kcal、食塩相当量: 2.1g

指宿市健幸レシピ

平成 29 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品