

## 生米ピザ

### ※材料（4人分）

米	150g
砂糖	10g
塩	2g
こめ油	10g
ぬるま湯	70～80cc
ドライイースト	3g
ピザ用チーズ	40～50g
乾燥えび	5g
わさび菜	少々



### ※作り方

米は洗って2時間ほど浸水させておく。

浸水させた米とぬるま湯（人肌程度）を合わせて290gにする。

ミキサーにと砂糖、塩、こめ油、ドライイーストを入れて、なめらかになるまで攪拌する。（指で触ってみてザラザラしなくなればOK！）

をボウルに移し、発酵させる。（下の「発酵のやり方について」から、やりやすい方法や自宅の設備に合わせて選んでください！）



### 発酵のやり方について

・・・ボウルに生地を入れたら・・・

オーブンの発酵機能を使う・・・35℃で30分

炊飯器の保温機能を使う・・・保温スイッチを入れて30分

鍋にぬるま湯を入れて発酵・・・鍋にぬるま湯（35℃くらい）を入れて、中にボウルを浮かべてフタをして30分



クッキングシートを敷いたフライパンに を入れて中火で5分ほど焼く。

をひっくり返して焼けた面に、乾燥えびとチーズを散らして、さらに5分ほど焼いてチーズがとけたら、わさび菜を散らして出来上がり！

ピザに乗せる具材はなんでもOK！色々試してみてください！

### ～わさび菜の栄養や栽培について～

わさび菜は、ビタミンCをはじめ、B2や体内でビタミンAとなるカロテンなどのビタミン類が豊富に含まれていて、冬の野菜・ビタミン不足を補えます。

また、ワサビやカラシと同じ辛み成分が含まれているので、抗癌作用や抗菌作用などの効果があるとされています。

栽培は、不織布をかけて栽培します。耐寒性に強い野菜なので真冬でも育ち、空いている農地や狭い場所でも手軽に栽培できます。