

女性部が教えます！
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



米粉と片栗粉でピザ生地 (鳥海)

■作り方



- ①水以外のピザ生地の材料をビニール袋に入れます。水を少しずつ加えながら混ぜます。耳たぶくらいの硬さが目安です。
- ②①を袋から取り出し、4等分し、クッキングシートの上で丸くのばします。のばした生地はラップをして乾燥を防ぎます。乾燥しやすいので、素早くのばしましょう。
- ③②の生地にとマトケチャップを塗り、バジルなど具材を乗せ、180℃のオーブンで10分間焼きます。
- ④のばした生地を保存する場合は、ラップで包みフリーザーバッグへ入れ冷凍しておくとき食べたいときにすぐに使えます。

■材料 (直径14cm 4枚分)

【ピザ生地】

米粉	150g	砂糖	小さじ1
片栗粉	5g	オリーブオイル	大さじ1
ベーキングパウダー	5g	水	100cc
塩	小さじ1		

【トッピング】

とマトケチャップ	適量
バジルまたはオレガノ	適量
お好みの具	ソーセージや タマネギ、ピーマン、チーズなど