

親子クッキング ピザのレシピ

材料	グラム
強力粉	420
砂糖	7
塩	7
イースト	7
オリーブ油	14
ぬるま湯	270
合計	725

- 1 混合
 - a) ボウルに強力粉 210 グラムとイーストを入れてむらなく混ぜる。
 - b) 砂糖、塩を入れてサッと混ぜる。
 - c) ぬるま湯を加えながら混ぜる。(ペースト状になるまで)
 - d) オリーブオイルを入れて混ぜる。
 - e) 残りの強力粉 (210 g) を加えて混ぜひとまとめにする。
- 2 こね 10～15分くらいこね続ける。
- 3 一次発酵 ボウルに入れて40～50分くらい発酵させる。
- 4 ベンチタイム 生地を休ませる。
- 5 成形 (ピザ) ピザ生地を伸ばして具材をトッピングする。
- 6 焼成(ピザ) ピザを焼く。(250°C 8～10分)