

『ハーブな家族』の楽しい！ピッツアレシピ

A	牛乳	75 cc
	バター	5 g
	イースト	4 g
B	小麦粉	100 g
	砂糖	4 g
	塩	1 g

- ① 鍋などで A を温め、バターを溶かします。
(この時、人肌程度(40℃)の温度にする事がコツ！温度が高すぎても、低すぎても、イーストが良く働きません！)
- ② ①にイーストを加え、良く混ぜ合わせます。
- ③ B の材料に②を加え、粉っぽさが無くなるまで、良く混ぜ合わせ、ひとかたまりにします。
- ④ 生地をのばし、お好みの材料をトッピングします。
- ⑤ 250℃のオーブンで、10分程度で焼き上がります！

“秘密”のピッツアソース！

トマト	100 g
玉ねぎ	15 g
にんにく	2 g
ハーブ	(ローズマリー、タイム、オレガノ、バジル、セージ、パセリ) (ベイリーフ、レモングラス、シナモン …… etc)
塩、こしょう、砂糖、酢	(トマトの様子をみてお好みで)

- ① トマトは、粗くきざみます。
- ② 玉ねぎとにんにくは、すりおろします。
- ③ ハーブを加えて半量になるまで、煮詰めます。
- ⑤ 味を整えます。



～ どうぞ楽しい食卓を！ ～

ハーブな家族 代表・世帯主
ハーブとスローライフの研究者 瀧田 勉

たきたつとむ

検索



Herb and SlowLife

<http://www.herbandslowlife.com>

