

「米粉を使ったフード・テイクアウト・スイーツ」レシピコンテスト応募用紙

メニュー名	米粉とヘルシー食材と地産地消の融合によるヘルシー米粉ピザ
料理のおすすめポイントやコツ (150 字以内)	
地産地消にこだわり、米粉、地元企業「みやま」の絹豆腐を使い、ピザ生地を作りました。 健康ブームで豆腐でのヘルシーさにもこだわっています。 三原市のキャッチフレーズ「海・山・空夢開くまち」に 海＝シーチキン、山＝ほうれん草 空＝三原明神鶏、食材を使い三原を表現しました。見た目、赤緑黄色と鮮やかに仕上げました。	
使用材料と必要な分量 (一人前)	米粉 50g、やまみの絹豆腐半丁、ベーキングパウダー小1 ケッチャップ大1、オリーブオイル少々、ベーコン 4 枚、ほうれん草 ⑧ 6 枚、ピザ用チーズ多め、焼鳥 4 切れ、シーチキン少々、レモン 2 切れ、トマト 2 切れ最後にサルサソース(ミニトマト 5 個、玉ねぎみじん切り、塩ふたつまみ)をかけて、トースターで焼目をつける
調理方法と調理時間	① ビニールの袋に米粉 50g、やまみの絹豆腐半丁、ベーキングパウダー小1をよく混ぜて 5 分置いて、袋のまま伸ばし棒で生地を広げる。10 分レンジに 500W 5 分入れて生地を焼く ② 生地をレンジから取り出して、ケッチャップ大1～②万遍に生地のにのせる ③ ベーコン 4 枚を載せる ④ ピザ用チーズを多めに載せる ⑤ レモン 2 切れとトマト 2 切れを載せて ⑥ 真ん中にサルサソースを載せてトースター 250 度 3 分から 4 分焼きオリーブオイルを少々掛ける ⑦ サルサソースは、ミニトマト 5 個、玉ねぎみじん切り、塩ふたつまみレモン汁を適量掛けて完成 合計時間 20 分から 30 分