

米粉のプルコギピザ



考案：中村 りえ (Instagramフォロワー13.4万人/リール視聴最高 646万回)

■材料 (20 cm1枚)

<パン生地>		<具材>	
絹ごし豆腐	150 g	牛切り落とし肉	100 g
A { 米粉(料理・製菓用)	120 g	しょうゆ	大さじ1/2
米油	小さじ2	砂糖	大さじ1/2
塩	少々	B { コチュジャン	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2	にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
サイリウム	2 g	ごま油	小さじ1/2
米油	小さじ1	ピザ用チーズ	45 g
		マヨネーズ	大さじ1/2
		刻み海苔	適量
		糸唐辛子	適量

※サイリウムを入れることで繊細な形を作ることができます。

※米油は他の香りのない植物油で代用できます。

■下準備

オーブンを200℃に予熱する。

■作り方

- ① <具材を用意する>ポリ袋に牛こま切れ肉、Bを入れてもみこみ、20分ほど冷蔵庫におく。
- ② <ピザ生地を作る>ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でペースト状になるまで混ぜる。
- ③ Aを加えてゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ベーキングパウダーとサイリウムを入れて再度混ぜる。ひとまとめにしてオーブンシートの上に取り出す。ラップをかぶせてめん棒で直径20cmほどに伸ばす。放射上に4cmほどの切り込みを8箇所入れる。切り込みの中央にピザ用チーズを少量のせて、包むようにして両端を合わせて三角に折り込む。中央に放射状に切り込みを8箇所入れてそれぞれ持ち上げて三角にする。
- ④ 生地の上に米油を薄く塗ってから中央にピザ用チーズ、①を全体のせる。オーブンで200℃15分焼く。
- ⑤ 焼き上がったらマヨネーズをかけ、刻み海苔、糸唐辛子をのせる。

米粉のプルコギピザ(サイリウムなし)



考案：中村 りえ (Instagramフォロワー/13.4万人リール視聴最高 646万回)

■材料 (20 cm1枚)

<パン生地>

絹ごし豆腐	120 g
A { 米粉(料理・製菓用)	120 g
米油	小さじ2
塩	少々
ベーキングパウダー	小さじ1/2
米油	小さじ1

<具材>

牛切り落とし肉	100 g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
B { コチュジャン	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ピザ用チーズ	45 g
マヨネーズ	大さじ1/2
刻み海苔	適量
糸唐辛子	適量

※サイリウムを入れない生地はべたつきやすいので、手に植物油を塗って扱ってください。
※米油は他の香りのない植物油で代用できます。

■下準備

オーブンを200°Cに予熱する。

■作り方

- ① <具材を用意する>ポリ袋に牛こま切れ肉、Bを入れてもみこみ、20分ほど冷蔵庫におく。
- ② <ピザ生地を作る>ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でペースト状になるまで混ぜる。
- ③ Aを加えてゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
ベーキングパウダーを入れて再度混ぜる。
ひとまとめにしてオーブンシートの上に取り出す。
手に油を塗って手で直径18cmほどに伸ばす。
放射上に4cmほどの切り込みを8箇所入れる。
切り込みの中央にピザ用チーズを少量のせて、包むようにして両端を合わせて三角に折り込む。
- ④ 生地の上に米油を薄く塗ってから真ん中にピザ用チーズ、①を全体のせる。
オーブンで200°C15分焼く。
- ⑤ 焼き上がったらマヨネーズをかけ、刻み海苔、糸唐辛子をのせる。