

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「ピザ」の作り方

調理時期

災害発生 → 2日以内

(道具) ・卓上コンロ ・包丁&まな板
・サランラップ ・サランラップの芯

(材料)

★強力粉 + 薄力粉 (半々) ★ドライイースト
★溶かしバター ★砂糖 ★塩 ★ぬるま湯
・ひき肉 ・チーズ ・玉ねぎ ・ケチャップ ・マヨネーズ

★の材料を混ぜ、生地を作り
20分くらい発酵させます。

生地をサランラップで包み
ラップの芯でのばします。



ケチャップとマヨネーズで作った
ピザソースを乗せて、その上に
炒めたひき肉、チーズ、玉ねぎ
などをお好みでトッピング！

10分ほどフライパンで焼いたら
出来上がり♪

